ALEXANDER LOWEN

NARCISISMO

Negação do Verdadeiro *Self*

CULTRIX

ALEXANDER LOWEN

NARCISISMO

Negação do Verdadeiro Self

Tradução
ÁLVARO CABRAL

EDITORA CULTRIX
São Paulo

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS

Desejo expressar meus agradecimentos ao Dr. Michael Conant e a Mirra Ginsburg, que leram partes do manuscrito e ofereceram algumas sugestões úteis; a Marion Wheeler, editor na Macmillan, cujos conselhos fortaleceram substancialmente este estudo, e a Ruth Mackenzie, do *International Institute for Bioenergetic Analysis*, que benevolamente datilografou e redatilografou o manuscrito.

INTRODUÇÃO

O narcisismo descreve uma condição psicológica e uma condição cultural. Em nível individual, indica uma perturbação da personalidade caracterizada por um investimento exagerado na imagem da própria pessoa à custa do *self*. Os narcisistas estão mais preocupados com o modo como se apresentam do que com o que sentem. De fato, eles negam quaisquer sentimentos que contradigam a imagem que procuram apresentar. Agindo sem sentimento, tendem a ser sedutores e ardilosos, empenhando-se na obtenção de poder e de controle. São egoístas, concentrados em seus próprios interesses, mas carentes dos verdadeiros valores do *self* – notadamente, auto-expressão, serenidade, dignidade e integridade. Aos narcisistas falta um sentimento do *self* derivado de sensações corporais. Sem um sólido sentimento do *self*, vivem a vida como algo vazio e destituído de significado. É um estado de desolação.

Em nível cultural, o narcisismo pode ser considerado como perda de valores humanos – uma ausência de interesse pelo meio ambiente, pela qualidade de vida, pelos seres humanos seus semelhantes. Uma sociedade que sacrifica o meio ambiente natural em nome do lucro e do poder revela sua insensibilidade em face das necessidades humanas. A proliferação de coisas materiais converte-se em medida de progresso na vida, e o homem é oposto à mulher, o trabalhador ao patrão, o indivíduo à comunidade. Quando a riqueza ocupa uma posição mais elevada do que a sabedoria, quando a notoriedade é mais admirada do que a dignidade, quando o êxito é mais importante dc que o respeito por si mesmo, a própria cultura sobrevaloriza a "imagem" e deve ser considerada narcisista.

O narcisismo do indivíduo corre a par com o da cultura. Modelamos nossa cultura de acordo com nossa imagem e, por sua vez, somos

modelados por essa cultura. Podemos entender uma sem compreender a outra? Pode a psicologia ignorar a sociologia, ou vice-versa?

Nos quarenta anos em que venho trabalhando como terapeuta, presenciei uma acentuada mudança nos problemas de personalidade das pessoas que me consultam. As neuroses de antigamente, representadas por culpas, ansiedades, fobias ou obsessões incapacitadoras, não são comumente vistas hoje em dia. Vejo, pelo contrário, mais pessoas que se queixam de depressão; elas descrevem uma ausência de sentimento, um vazio interior, uma sensação profunda de frustração e de insatisfação com o que lograram realizar na vida. Muitas delas são bem-sucedidas em seu trabalho, o que sugere uma divisão entre o que realizam no mundo e o que vai em seu íntimo. O que parece algo estranho é uma relativa ausência de ansiedade e culpa, apesar da seriedade do distúrbio. Essa ausência de ansiedade e culpa, conjugada com a ausência de sentimento, gera uma impressão de irrealidade em torno dessas pessoas. Seu desempenho – social, sexual e profissional – parece eficiente demais, mecânico demais, perfeito demais para ser humano. Elas funcionam mais como máquinas do que como pessoas.

Os narcisistas podem ser identificados por sua falta das melhores qualidades humanas: ternura, compaixão, solidariedade. Não sentem a tragédia de um mundo ameaçado por um holocausto nuclear, nem a tragédia de uma vida consumida tentando provar seu valor a um mundo indiferente. Quando a fachada narcisista de superioridade e singularidade desmorona, permitindo que a sensação de perda e tristeza se torne consciente, é freqüentemente tarde demais. Um homem, diretor de uma grande companhia, foi informado de que tinha câncer incurável. Diante da iminente perda da vida, descobriu o que a vida era. "Nunca dei atenção a flores antes", explicou ele, "nem ao sol e aos campos. O amor não teve lugar em minha vida". Pela primeira vez em sua vida adulta, esse homem foi capaz de chorar e de pedir ajuda à sua esposa e filhos.

O meu tema é que o narcisismo denota um grau de irrealidade no indivíduo e na cultura. A irrealidade não é apenas neurótica, ela toca as raias da psicose. Existe algo de loucura num padrão de comportamento que coloca a ambição de êxito acima da necessidade de amar e ser amado. Há algo de loucura numa pessoa que não está em contato com a realidade de seu ser – o corpo e suas sensações. E existe algo de loucura numa cultura que polui o ar, as águas e a terra em nome de um padrão de vida "mais elevado". Mas, pode uma cultura ser insana? Em psiquiatria, esta idéia dificilmente é aceita como conceito. De um modo geral, a loucura é

vista como o estigma de um indivíduo que está alienado da realidade de sua cultura. Por este critério (o qual possui sua validade), o narcisista bem-sucedido está longe de ser louco. A menos... a menos, é claro, que exista alguma insanidade na própria cultura. Pessoalmente, vejo a atividade frenética das pessoas em nossas grandes cidades – pessoas que estão tentando ganhar mais dinheiro, conquistar mais poder, ir em frente – como uma ponta de loucura. Não é o frenesi um sinal de loucura?

Para entendermos a insanidade embutida no narcisismo, necessitaremos de uma visão mais ampla, não-técnica, dos problemas de personalidade. Quando dizemos que o ruído na cidade de Nova Iorque, por exemplo, é suficiente para "enlouquecer" qualquer mortal, estamos falando numa linguagem que é real, humana e significativa. Quando descrevemos alguém como "um tanto louco", estamos expressando uma verdade não encontrada na literatura psiquiátrica. Acredito que a psiquiatria ganharia muito se ampliasse seus conceitos e compreensão de modo a incluir a experiência que as pessoas expressam em sua linguagem comum, cotidiana.

É minha intenção compartilhar com o leitor o meu entendimento do que seja a condição narcisista. Precisamos compreender as causas culturais que criam o problema e os fatores na personalidade humana que predispõem o indivíduo para esse problema. E cumpre-nos saber o que é ser humano, se quisermos evitar tornar-nos narcisistas.

O meu tratamento de pacientes narcisistas é dirigido no sentido de ajudá-los a estabelecer contato com seus corpos, a recuperar seus sentimentos suprimidos e a reaver sua humanidade perdida. Tal abordagem implica trabalhar para reduzir as tensões e a rigidez musculares que refreiam os sentimentos da pessoa. Mas nunca considerei as técnicas específicas que uso como a coisa mais importante. A chave para a terapia é a compreensão. Sem compreensão, nenhuma abordagem ou técnica terapêutica é significativa ou eficaz em nível profundo. Somente com compreensão é possível oferecer real ajuda. Todos os pacientes buscam desesperadamente alguém que os compreenda. Quando crianças, não foram compreendidos por seus pais; não foram vistos como indivíduos dotados de sentimentos nem tratados com respeito por sua condição humana. Um terapeuta que não discirna a dor em seus pacientes, que não perceba o seu medo e ignore a intensidade da luta que travam para conservarem sua sanidade, numa situação familiar suscetível de levá-los à loucura, não poderá ajudar eficazmente os pacientes a resolverem o distúrbio narcisista.

1

UM ESPECTRO DE NARCISISMO

O que distingue o distúrbio narcisista? O exemplo de um paciente — Erich — pode nos ajudar a obter um quadro mais nítido. É verdade que Erich era um tanto incomum na medida em que era quase *completamente* destituído de sentimentos. Mas, como veremos, agir sem sentimento constitui a desordem básica na personalidade narcisista.

O Caso de Erich

Erich consultou-me juntamente com sua amiga Janice, porque seu relacionamento estava se desintegrando. Tinham vivido juntos por vários anos, mas Janice declarou que não podia se casar com ele, embora o amasse muito, pois algo estava faltando em seu relacionamento, algo que a deixava insatisfeita, como que vazia. Quando perguntei a Erich o que sentia, respondeu não entender as queixas dela. Tentava fazer o que ela queria; tentava satisfazer as necessidades dela. Se ao menos ela lhe dissesse o que ele poderia fazer para torná-la feliz, esforçar-se-ia por fazê-lo. Janice disse não ser esse o problema. Algo estava faltando nas reações dele. Assim, voltei a perguntar a Erich quais eram seus sentimentos. "Sentimentos!" — exclamou ele. "Eu não tenho sentimentos. Ignoro o que você quer dizer com sentimentos. Programo o meu comportamento de modo que ele seja eficiente no mundo".

Como se poderá explicar o que é sentimento? É algo que acontece, não algo que uma pessoa faz: é uma função corporal, não um processo mental. E Erich estava muito familiarizado com os processos mentais.

Trabalhava num setor de alta tecnologia, que exigia especialização em operações de computador. Com efeito, ele considerava a "programação" de seu comportamento como uma chave para o seu êxito.

Dei o exemplo de como um homem apaixonado poderia sentir seu coração pulsar mais forte à vista de sua amada. Erich respondeu que isso não passava de uma metáfora. Perguntei-lhe então o que ele pensava ser o amor, se não era um sentimento corporal. Amor, explicou-me, era respeito e afeição por outra pessoa. Entretanto, ele era capaz – assim pensava – de mostrar respeito e afeição, mas isso não parecia ser o que Janice queria. Também outras mulheres tinham-se queixado de sua incapacidade para amar, mas ele jamais entendera o que elas queriam dizer com isso. Pude apenas sublinhar que a mulher quer sentir que o homem fica excitado e se "acende" na presença dela. O amor contém certo ardor ou paixão, que não é simplesmente respeito e afeição.

Erich respondeu, dizendo não querer que Janice o deixasse. Acreditava que podiam formar uma boa dupla para procriar e constituir uma parceria viável. Mas se ela o deixasse, Erich não acreditava que viesse a sentir qualquer dor. Há muito, muito tempo ele se tornara imune à dor. Em criança, exercitara-se em prender a respiração até não sentir dor alguma. Perguntei-lhe se ficaria aborrecido, caso Janice saísse com outros homens. "Não", respondeu ele. Sentiria ciúmes? "O que é ciúme?", indagou. Se não há sensação de dor ou perda quando alguém que amamos nos deixa, não pode haver sentimento de ciúme. Este sentimento provém do medo de uma possível perda de amor.

Quando Erich e Janice se separaram, ela levou consigo seu cão. Certo dia, Erich viu o cão na rua e sentiu uma dor na ilharga. Com toda a seriedade, ele perguntou-me: "Isso é que é sentimento?"

O que acontecera para converter um ser humano numa máquina insensível? Teoricamente, especulei que devia ter havido ou sentimento demais ou excessivamente pouco sentimento em sua infância. Quando mencionei essas possibilidades a Erich, disse que ambas as coisas eram verdadeiras. Sua mãe estava sempre à beira da histeria; seu pai não mostrava possuir sentimento algum. Conforme descreveu, a frieza e hostilidade de seu pai por pouco não enlouqueceram sua mãe. Era um pesadelo. Mas Erich assegurou-me que não estava aflito com isso: "Minha falta de sentimento não me incomoda. Passo perfeitamente bem." A única resposta que pude dar foi: "Os homens mortos não têm dor e nada os incomoda. Você simplesmente se apagou." Pensei que este comentário o melindraria.

Sua resposta surpreendeu-me. "Eu sei que estou morto", disse ele.

Erich explicou: "Quando eu era muito jovem, ficava aterrorizado com a idéia da morte. Decidi que, se já estava morto, nada tinha a temer. Assim, considerei-me morto. Jamais achei que chegaria aos vinte anos de idade. Estou surpreso por ainda estar vivo."

O leitor deve estar achando insólita a atitude de Erich perante a vida. Ele via-se a si mesmo como uma "coisa"; usou até a palavra "coisa" na descrição da imagem que fazia de si mesmo. Como um instrumento, seu objetivo era fazer algum bem às outras pessoas, embora admitisse que derivava uma satisfação indireta das reações delas. Por exemplo, descreveu-se como um excelente parceiro sexual, capaz de dar muito prazer a uma mulher. Sua amiga acrescentou: "Sim, fazemos bom sexo, mas não fazemos amor." Por estar emocionalmente morto, Erich mostrava pouco prazer corporal no ato sexual. Sua satisfação provinha da reação da mulher. Mas, em conseqüência da falta de seu envolvimento pessoal, o clímax da mulher era muito limitado. E isso era algo que Erich não conseguia entender. Expliquei que a resposta orgástica de um homem intensifica e aprofunda a excitação de uma mulher e a leva a um orgasmo mais completo. Pelo mesmo princípio, a resposta de uma mulher aumenta a excitação do homem. Tal reciprocidade, entretanto, só pode ocorrer ao nível genital, ou seja, no ato da relação sexual. Erich admitiu que usava as mãos para levar uma mulher ao clímax, porque elas eram mais sensíveis do que o seu pênis. Com efeito, o ato sexual era mais um serviço prestado à mulher do que uma expressão de paixão. Ele não sentia paixão.

Contudo, Erich não podia ser totalmente despido de sentimento. Se o fosse, não teria vindo consultar-me a respeito de sua situação. Ele sabia que algo estava errado e, no entanto, negava qualquer sentimento sobre isso; sabia que devia mudar, mas desenvolvera poderosas defesas para proteger-se. É impossível atacar tais defesas, a menos que se entenda completamente sua função e, mesmo assim, somente com a cooperação do paciente. Por que erguera Erich defesas tão poderosas contra o sentimento? Por que se enterrara num túmulo caracterológico? De que tinha realmente medo?

Acredito que a resposta é a loucura. Erich afirmou que receava a morte, o que, penso eu, era verdade. Mas seu medo da morte era consciente, ao passo que seu medo da loucura era inconsciente e, portanto, mais profundo. Acredito que o medo da morte promana freqüentemente de um desejo inconsciente de morte. Erich preferia estar morto a ficar

louco. O que isso significa é que ele estava mais próximo da loucura do que da morte. Estava convencido (embora inconscientemente) de que permitir que qualquer sentimento alcançasse a consciência, abriria uma fenda no dique; ele seria inundado e sobrepujado por uma torrente de emoção, que o levaria à loucura. Em sua mente inconsciente, sentimento era equiparado à loucura e à sua mãe histérica. Erich identificava-se com o pai e considerava a razão, a vontade e a lógica iguais à sanidade mental e ao poder. Retratava-se como uma pessoa "sã" que podia estudar uma situação e reagir a ela lógica e eficientemente. A lógica, porém, é apenas a aplicação de certos princípios de pensamento a uma dada premissa. O que é lógico depende, portanto, da premissa de onde um indivíduo parte.

Fiz ver a Erich que a insanidade descreve o estado de uma pessoa que perde o contato com a realidade. Como os sentimentos são uma realidade básica da vida humana, não estar em contato com os próprios sentimentos é um sinal de insanidade. Sob esse ponto de vista, dei a entender que Erich seria considerado louco, apesar da aparente racionalidade de seu comportamento. Esta sugestão de que ele poderia estar louco teve um forte efeito sobre Erich, que me fez numerosas perguntas acerca da natureza da loucura. Expliquei-lhe que os sentimentos nunca são loucos; eles são sempre válidos para a pessoa. Quando, porém, a pessoa não pode aceitar ou conter seus próprios sentimentos, quando estes parecem conflitar com o pensamento racional, ela poderá sentir-se como dividida ou louca – os sentimentos, simplesmente, não fazem "sentido". Mas negar os próprios sentimentos tampouco faz sentido. Isto só pode ocorrer, dissociando-se o ego do corpo, o fundamento da própria consciência de que estamos vivos.[1] E tem-se que realizar um esforço constante para suprimir todo o sentimento, para agir "como se". É exaustivo e despropositado. Comparei Erich a um fugitivo da justiça, que não se atreve a entregar-se, mas descobre que é insuportável a tensão de ficar escondendo-se o tempo todo. A paz só pode chegar com a rendição. Se Erich pudesse ver e aceitar que a sua atitude era realmente louca, ele estaria mentalmente são. Esta explicação pareceu-lhe muito sensata.

O que podemos aprender sobre distúrbios narcisistas, com base no caso de Erich? A característica mais importante, creio eu, é a ausência de sentimento. Embora Erich tivesse eliminado seus sentimentos num grau extremo, tal falta ou negação de sentimento é típica de todos os indivíduos narcisistas. Outro aspecto do narcisismo que se revelava na

personalidade de Erich era a sua necessidade de projetar uma imagem. Ele apresentou-se como alguém empenhado em "fazer o bem para os outros", para usarmos suas próprias palavras. Mas essa imagem era uma perversão da realidade. Aquilo a que chamava "fazer o bem para os outros" representava um exercício de poder sobre eles, o que, apesar de suas boas intenções declaradas, beirava o diabólico. Sob o disfarce de fazer o bem, por exemplo, Erich explorava sua amiga: fez com que ela o amasse sem qualquer resposta amorosa de sua parte. Essa exploração é comum a todas as personalidades narcisistas.

Surge então uma pergunta: podemos considerar Erich grandioso em seu exercício do poder? Afinal de contas, ele descreveu-se como uma "coisa", o que dificilmente pode ser interpretado como uma imagem pomposa. Mas o "ele" que se observou a si mesmo, o "eu" que controlava a "coisa", era uma superpotência arrogante. Essa arrogância do ego é encontrada em todas as personalidades narcisistas, independentemente da falta de realização ou amor-próprio.

UMA DEFINIÇÃO DO NARCISISTA

Através de Erich, começamos a entrever um retrato do narcisista. Mas, como poderemos definir mais precisamente o narcisista? Em linguagem comum, descrevemos um narcisista como uma pessoa que está preocupada consigo mesma, com exclusão de todos os outros. Como disse Theodore I. Rubin, eminente psicanalista e escritor, "o narcisista torna-se o seu próprio mundo e acredita que todo o mundo é ele".[2] É certamente este o quadro em suas linhas gerais. Otto Kernberg, um ilustre psicanalista, forneceu-nos uma observação mais minuciosa de personalidades narcisistas. Em suas palavras, os narcisistas "apresentam várias combinações de ambição intensa, fantasias de grandeza, sentimentos de inferioridade e excessiva dependência da admiração e aprovação externas". Também características, em sua opinião, são "a incerteza crônica e a insatisfação consigo mesmos, exploração e desumanidade conscientes ou inconscientes em relação aos outros".[3]

Mas essa análise descritiva do comportamento narcisista só nos ajuda a identificar o narcisista, não a compreendê-lo. Temos de olhar sob a

superfície do comportamento para discernir o distúrbio subjacente da personalidade. A questão é a seguinte: o que leva uma pessoa a ser explorada e a agir cruelmente em relação a outras e, ao mesmo tempo, a sofrer de incerteza e insatisfação crônicas?

Os psicanalistas reconhecem que o problema se desenvolve nos primeiros anos da infância. Kernberg aponta para a "fusão, na criança pequena, do *self* ideal, do objeto ideal e das imagens reais do próprio indivíduo como uma defesa contra uma realidade intolerável na área interpessoal".[4] Em linguagem não técnica, Kernberg está dizendo que os narcisistas ficam agarrados à sua própria imagem. Com efeito, são incapazes de distinguir entre uma imagem do que se imaginam ser e uma imagem do que realmente são. As duas visões tornaram-se uma só. Mas essa afirmação ainda não é suficientemente clara. O que ocorre é que o narcisista identifica-se com a imagem idealizada. A auto-imagem real se perdeu. (Se isso ocorre porque ela se fundiu com a imagem idealizada ou é descartada em favor desta última, é relativamente sem importância.) Os narcisistas não funcionam em termos da auto-imagem real, porque esta lhes é inaceitável. Mas como podem ignorar ou negar sua realidade? A resposta é que não olham diretamente para o *self*. Há uma diferença entre o *self* e sua imagem, tal como há entre a pessoa e seu reflexo num espelho.

Na verdade, toda esta conversa sobre "imagens" denuncia um ponto fraco na posição psicanalítica. Subjacente à explicação psicanalítica dos distúrbios narcisistas está a crença de que o que se passa na mente determina a personalidade. Ela não leva em consideração que o que se passa no corpo influencia o pensamento e o comportamento, tanto quanto o que ocorre na mente. A consciência se interessa pelas imagens que regulam as nossas ações (ou até mesmo depende delas). Mas cumpre lembrar que uma imagem subentende a existência de um objeto que ela representa. A auto-imagem — seja ela grandiosa, idealizada ou real — deve ter alguma relação com o *self*, que é *mais* do que uma imagem. Precisamos dirigir nossa atenção para o *self*, isto é, para o *self* corpóreo, que é projetado nos olhos da mente como uma imagem. Em outras palavras, equiparo o *self* ao corpo vivo, que inclui a mente. O sentimento do *self* depende da percepção do que se passa no corpo vivo. A percepção é uma função da mente e cria imagens.

Se o corpo é o *self*, a auto-imagem real (a imagem real do *self*) deve ser necessariamente uma imagem corporal. A pessoa só pode rejeitar a auto-imagem real negando a realidade de um *self corporificado*. Os

narcisistas não negam que têm corpo. Sua apreensão da realidade não é tão fraca assim. Mas vêem o corpo como um instrumento da mente, submetido à vontade deles. Funciona unicamente de acordo com suas imagens, sem sentimento. Embora o corpo possa funcionar eficientemente como instrumento, ter um desempenho igual ao de uma máquina, ou dar a impressão de uma estátua, falta-lhe, no entanto, "vida". E é esse sentimento de vida que dá origem à experiência do *self*.

Em minha opinião, o distúrbio básico na personalidade narcisista é claramente a negação de sentimento. Eu definiria o narcisista como uma pessoa cujo comportamento não é motivado pelo sentimento. Mas, ainda assim, subsiste a interrogação: Por que é que alguém opta por negar o sentimento? E outra pergunta é com essa relacionada: Por que os distúrbios narcisistas são tão predominantes, hoje em dia, na cultura ocidental?

NARCISISMO VERSUS HISTERIA

De um modo geral, o padrão de comportamento neurótico, em qualquer época em particular, reflete a ação de forças culturais. No período vitoriano, por exemplo, a neurose típica era a histeria. A reação histérica resulta do recalque da excitação sexual. Pode assumir a forma de uma explosão emocional, que irrompe através das forças repressivas e assoberba o ego. A pessoa pode então chorar ou gritar incontrolavelmente. Contudo, se as forças repressivas mantêm seu domínio, sufocando qualquer expressão de sentimento, a pessoa poderá, em vez disso, desmaiar, como acontecia a tantas mulheres vitorianas quando expostas a alguma manifestação pública de sexualidade. Em outros casos, a tentativa de reprimir uma experiência sexual precoce, simultaneamente com o sentimento sexual, pode produzir o que se chama um sintoma de conversão. Neste caso, a pessoa manifesta alguma perturbação funcional, como paralisia, embora nenhuma base física possa ser encontrada para tal.

Foi através de seu trabalho com pacientes histéricos que Sigmund Freud começou a desenvolver a psicanálise e seu pensamento acerca da neurose. Entretanto, é importante não esquecer o contexto da sociedade em que suas observações foram feitas. De um modo geral, a cultura vitoriana caracterizava-se por uma rígida estrutura de classes. A moralidade

sexual e o excessivo recato sexual eram os padrões reconhecidos, sendo a austeridade, a compostura e a submissão as atitudes aceitas. As maneiras de falar e de vestir eram cuidadosamente controladas e vigiadas, sobretudo na sociedade burguesa: as mulheres usavam espartilhos bem apertados e os homens colarinhos duros. O respeito pela autoridade era a ordem estabelecida. O efeito disso tudo era fazer com que muitas pessoas desenvolvessem um superego severo e rígido, o qual limitava a expressão sexual e criava culpa e ansiedade intensas a respeito do sentimento sexual.

Hoje, cerca de um século depois, o quadro cultural fez um giro de quase 180 graus. A nossa cultura atual é marcada por uma desintegração da autoridade dentro e fora do lar. Os hábitos sexuais parecem muito mais soltos e condescendentes. A capacidade das pessoas para mudarem de um parceiro sexual para outro avizinha-se de sua capacidade física de mudança de um lugar para outro. O recato sexual foi substituído pelo exibicionismo e a pornografia. Por vezes, fica a vontade de perguntar se existirá qualquer padrão aceitável de moralidade sexual. Em todo o caso, vemos hoje menos pessoas sofrendo de um sentimento consciente de culpa ou ansiedade acerca de sexo. Pelo contrário, muitas pessoas queixam-se de sua incapacidade para funcionar sexualmente ou do temor de fracassarem no desempenho sexual.

É claro que esta é uma comparação muito esquemática entre os tempos vitorianos e os modernos. Entretanto, pode servir para sublinhar o contraste entre os neuróticos histéricos da época de Freud e as personalidades narcisistas da nossa. Por exemplo, os narcisistas não sofrem de um superego severo e rígido. Muito pelo contrário. Eles parecem carecer do que poderia ser considerado até um superego normal, fornecendo alguns limites morais ao comportamento sexual e a outros. Sem um senso de limites, elès tendem a "transformar em atos" os seus impulsos. Há uma ausência de moderação em suas reações às pessoas e situações. Nem se sentem coibidos pelo costume ou a moda. Vêem-se como indivíduos livres para criar seus próprios estilos de vida, sem regras sociais. Também neste caso, o inverso dos histéricos da época de Freud.

Não é somente o quadro comportamental que revela o contraste; uma oposição semelhante existe ao nível de sentimento. Os histéricos são freqüentemente descritos como hipersensíveis, como indivíduos que exageram seus sentimentos. Os narcisistas, por outro lado, minimizam seus sentimentos, almejam ser "frios". Os histéricos parecem vergados ao peso de um sentimento de culpa, do qual os narcisistas parecem aliviados.

A predisposição narcisista é para a depressão, para uma sensação de vazio ou de ausência de sentimento, ao passo que na histeria a predisposição é para a ansiedade. Na histeria há um medo mais ou menos consciente de ser derrotado pelo sentimento; no narcisismo, esse medo é predominantemente inconsciente. Mas estas são distinções teóricas. Observa-se amiúde um misto de ansiedade e depressão por estarem presentes elementos tanto da histeria quanto do narcisismo. Isto é especialmente verdadeiro na personalidade de fronteira, uma variedade do distúrbio narcisista que examinarei mais adiante neste capítulo.

Voltemos aos nossos quadros contrastantes das duas culturas. A cultura vitoriana favoreceu sentimentos fortes, mas impôs restrições definidas e maciças à sua expressão, sobretudo na área da sexualidade. Isso culminou em histeria. A nossa cultura atual impõe relativamente menos restrições ao comportamento, encorajando inclusive a "transformação em atos" de impulsos sexuais em nome da liberação, mas minimizando a importância do sentimento. O resultado é o narcisismo. Poderíamos também dizer que a cultura vitoriana enfatizou o amor sem sexo, ao passo que a nossa presente cultura enfatiza o sexo sem amor. Levando em conta o fato de que estas afirmações constituem amplas generalizações, elas colocam em foco, no entanto, o problema central do narcisismo: a negação de sentimento e sua relação com uma ausência de limites. O que sobressai hoje é uma tendência de considerar os limites como restrições desnecessárias ao potencial humano. Os negócios são conduzidos como se não existisse um limite ao crescimento econômico, e até na ciência nos deparamos com a idéia de que podemos superar a morte, isto é, transformar a natureza à nossa imagem. Poder, desempenho e produtividade tornaram-se os valores dominantes, desalojando virtudes obsoletas como dignidade, integridade e respeito próprio (ver o Capítulo 9).

EXISTE UM NARCISISMO PRIMÁRIO?

É claro, o narcisismo não é exclusivo do nosso tempo. Existiu na época vitoriana e ao longo de toda a história da civilização. Tampouco o interesse pelos distúrbios narcisistas é novo para a psicologia. Já em 1914, Freud fez do narcisismo o tema de um estudo. A partir da observação de

que o termo era originalmente aplicado a indivíduos que derivavam satisfação erótica da contemplação de seus próprios corpos, ele vislumbrou rapidamente que muitos aspectos dessa atitude podiam ser encontrados na maioria das pessoas. Pensou até que o narcisismo poderia ser parte do "desenvolvimento sexual regular dos seres humanos".[5] Originalmente, segundo Freud, temos dois objetos sexuais: nós mesmos e a pessoa que cuida de nós. Esta crença baseava-se na observação de que o bebê pode obter algum prazer erótico de seu próprio corpo, assim como do da mãe. Com isso em mente, Freud postulou a possível existência de "um narcisismo primário em todos nós, o qual pode, a longo prazo, manifestar-se como dominando sua escolha de objeto".[6]

A questão, neste caso, é saber se existe ou não uma fase normal de narcisismo primário. Se existe, então se pode encarar um desfecho patológico como o fracasso da criança em passar da fase em que ela se toma a si mesma como objeto de amor (narcisismo primário) para a fase de verdadeiro amor objetal (alterdirigido). Implícita nessa ênfase, sobre uma falha de desenvolvimento, está a idéia de uma deficiência que bloqueia o crescimento normal. Na minha opinião, o que é mais importante é a idéia de que o narcisismo resulta de uma *distorção* do desenvolvimento. Necessitamos procurar algo que os pais *fizeram* à criança, em vez de apontar simplesmente o que eles não fizeram. Infelizmente, as crianças estão sujeitas, com freqüência, a ambos os tipos de trauma: os pais não fornecem suficiente nutrimento e apoio em nível emocional, na medida em que não reconhecem nem respeitam a individualidade de seus filhos mas também tentam, de um modo atraente, moldá-los de acordo com a imagem que alimentam de como eles deveriam ser. A falta de nutrimento e reconhecimento agrava a distorção, mas é a distorção que produz o distúrbio narcisista.

Não acredito no conceito de narcisismo primário. Pelo contrário, considero todo o narcisismo secundário, proveniente de alguma perturbação no relacionamento pais-filho. Este ponto de vista difere do da maioria dos psicólogos do ego, que identificam o narcisismo patológico como resultado do malogro em superar o estado narcisista primário. A crença deles num narcisismo primário assenta, predominantemente, na observação de que os bebês e as crianças pequenas só se vêem a si mesmos, pensam somente em si mesmos e vivem apenas para si mesmos.

De fato, por um breve período após o nascimento, os bebês parecem sentir a mãe como parte deles próprios, como ela realmente era quando

eles ainda estavam no ventre. A consciência do recém-nascido não se desenvolveu a ponto de reconhecer a existência independente de uma outra pessoa. Entretanto, essa consciência desenvolve-se rapidamente. Os bebês não tardam em mostrar que reconhecem a mãe como ser independente (sorrindo para ela), embora ainda funcionem como se a mãe existisse apenas para satisfazer as necessidades deles. Essa expectativa por parte do bebê — de que a mãe estará sempre a postos para lhe responder — tem sido chamada de onipotência infantil. Este termo, porém, parece-nos infeliz. Como sublinha o psicanalista britânico Michael Balint, "é tido como ponto pacífico (pelo bebê) que o outro parceiro, o objeto no universo das amizades, terá automaticamente os mesmos desejos, interesses e expectativas. Isto explica por que isso é tão freqüentemente chamado o estado de onipotência. Esta descrição é algo dissonante; na verdade, não existe um sentimento de poder, nenhuma necessidade de poder ou esforço, porquanto todas as coisas *estão* em harmonia".[7]

A questão do poder, entretanto, participa amiúde no relacionamento entre pais e filhos. Muitas mães ressentem-se do fato de a criança considerar ponto pacífico que ela, a mãe, estará sempre a postos para responder às necessidades do filho, independentemente dos sentimentos dela. As crianças são muitas vezes acusadas de ambicionar o poder sobre seus pais, quando tudo o que elas querem é ter suas necessidades entendidas e satisfeitas. Os bebês são totalmente dependentes e só podem chamar por auxílio através do choro. As crianças também são realmente impotentes. De fato, os pais é que são onipotentes com relação a seus filhos, pois detêm literalmente o poder de vida e de morte sobre eles. Por que então nós, os adultos, nos referimos amiúde ao bebê como "sua alteza real"? A idéia de onipotência infantil sugere uma grandiosidade que justificaria a hipótese de um narcisismo primário. Entretanto, acredito que tudo isso está na mente adulta. O narcisismo dos pais é projetado na criança: "Sou especial e, portanto, meu filho é especial."

TIPOS DIFERENTES DE DISTÚRBIO NARCISISTA

Até agora, encaramos o narcisismo como um todo. Mas o narcisismo abrange um vasto espectro de comportamento; existem vários

graus de distúrbio ou perda do *self*. Eu distingo cinco tipos diferentes de distúrbio narcisista, segundo a gravidade da perturbação e suas características específicas. Assim, as diferenças são tanto quantitativas como qualitativas. O elemento comum, entretanto, é sempre o narcisismo.

Em ordem crescente, os cinco tipos de narcisismo são:

1. Caráter fálico-narcisista
2. Caráter narcisista*
3. Personalidade de fronteira
4. Personalidade psicopática
5. Personalidade paranóide

O que temos, portanto, é um espectro de distúrbios narcisistas, desde os menos aos mais severos. Usando este espectro, podemos ver mais claramente as relações entre diferentes aspectos do distúrbio narcisista. Por exemplo, o grau em que a pessoa se identifica com os seus sentimentos é inversamente proporcional ao grau de narcisismo. Quanto mais narcisista ela é, menos está identificada com seus próprios sentimentos. Além disso, neste caso, a pessoa tem maior identificação com a sua própria imagem (em oposição ao *self*), a par de um grau proporcional de grandiosidade. Em outras palavras, existe uma correlação entre a negação ou ausência de sentimento e a falta de um senso do *self*.

Caráter Fálico-Narcisista	Caráter Narcisista	Personalidade de Fronteira	Personalidade Psicopática	Personalidade Paranóide
Mínimo ———	Grau de narcisismo	———	———	→ Máximo
Mínimo ———	Grandiosidade	———	———	→ Máximo
Mínimo ———	Ausência de sentimento	———	———	→ Máximo
Mínimo ———	Falta de senso do *self*	———	———	→ Máximo
Mínimo ———	Falta de contato com a realidade	———	———	→ Máximo

---

* Embora os membros de todos os cinco grupos possam ser mencionados como "narcisistas", pode surgir certa confusão com o termo "caráter narcisista". A especificação "*caráter* narcisista", portanto, refere-se apenas às pessoas desse tipo particular de narcisismo.

Recorde-se que equiparo o *self* aos sentimentos ou à percepção do corpo. Entenderemos melhor a relação entre narcisismo e a falta de um senso de *self* se pensarmos no narcisismo como egoísmo, mais como uma imagem do que um foco de sentimento. A antítese entre o ego (uma organização mental) e o *self* (uma entidade corporal/perceptiva) existe em todos os adultos, ou melhor, em quem quer que tenha desenvolvido uma certa autoconsciência, a qual deriva da capacidade para formar uma auto-imagem.* Como essa capacidade constitui uma função do ego, o narcisismo é apropriadamente visto como um distúrbio do desenvolvimento do ego.

Mas ser autoconsciente ou ter uma imagem do próprio *self*, a auto-imagem, não é ser narcisista, a menos que a imagem tenha uma certa medida de grandiosidade. E o que é grandioso só pode ser determinado por referência ao *self* real. Se a pessoa tem uma imagem de si mesma como atraente e sedutora para o sexo oposto, a imagem não é grandiosa se essa pessoa for, de fato, atraente e sedutora. A grandiosidade, o narcisismo, portanto, é uma função da discrepância entre a imagem e o *self*. Essa discrepância é mínima no caso do caráter fálico-narcisista, daí por que a estrutura da personalidade está mais próxima da saúde.

O Caráter Fálico-narcisista

Em sua forma menos patológica, o narcisismo é o termo aplicado ao comportamento de homens cujos egos estão investidos na sedução de mulheres. São essas as personalidades descritas como fálico-narcisistas na literatura psicanalítica. Seu narcisismo consiste numa expansão de sua imagem sexual e numa preocupação com esta. Wilhelm Reich introduziu esse termo em 1926 para descrever um tipo de caráter que se situava algures entre a neurose de compulsão e a histeria. Escreveu ele: "O caráter fálico-narcisista típico é autoconfiante, freqüentemente arrogante, elástico, vigoroso e amiúde impressionante."[8]

A importância do conceito de fálico-narcisismo é dupla. Em primeiro lugar, sublinha a conexão íntima entre narcisismo e sexualidade — especificamente, a sexualidade em termos de potência erétil, cujo símbolo é o

---

* A distinção entre ego e *self* tem mais esclarecimentos no Capítulo 2.

falo. Em segundo lugar, descreve um tipo de caráter relativamente saudável, em que o elemento narcisista está num mínimo. Como explicou Reich, ainda que o relacionamento dos fálico-narcisistas com uma pessoa amada seja mais narcisista do que objeto-libidinal, "eles mostram muitas vezes fortes ligações com pessoas e coisas". O seu narcisismo manifesta-se numa "exibição exagerada de autoconfiança, dignidade e superioridade". Mas "em representantes relativamente não-neuróticos desse tipo, a realização social, graças à livre agressividade, é forte, impulsiva, enérgica e usualmente produtiva".[9]

Sempre me considerei um caráter fálico-narcisista e, assim, tenho alguma idéia de como esse tipo de personalidade se desenvolve. Sei que eu era a menina dos olhos de minha mãe. Ela esperava de mim a satisfação de suas próprias ambições. Eu era mais importante para ela do que o meu pai. E, embora minha mãe não fosse, de modo manifesto, sexualmente sedutora, as implicações de seus sentimentos eram sexuais. Seu investimento emocional em mim forneceu uma medida extra de energia e excitação à minha personalidade. Contudo, sua necessidade de possuir-me e, portanto, de controlar-me, diminuiu o meu senso do *self*. Nessa situação, o meu ego tornou-se maior do que o meu *self*, fazendo de mim uma personalidade narcisista. Por outro lado, através de minha identificação com o meu pai, que era uma pessoa simples, trabalhadora e amiga do prazer, preservei meu sentimento de amor pela vida do corpo, que está no âmago do sentimento do *self*.

Mas, onde está o feminino em tudo isso? A contraparte feminina do homem fálico-narcisista é o tipo de caráter histérico.* Uso, aqui, o termo "histeria" (do grego *hystera*, ou "útero") para indicar a forte identificação dessa personalidade com a sexualidade feminina. O caráter histérico não é dado à histeria manifesta (um sintoma observado em muitas personali-

---

* A expressão "caráter histérico" foi usada pela primeira vez por Wilhelm Reich para descrever uma estrutura da personalidade na mulher que fosse paralela ao homem fálico-narcisista,[10] e eu também usei essa designação na minha exposição de tipos de caráter em *The Language of the Body*.[11] Nessa estrutura de caráter, tal como no homem fálico-narcisista, os sentimentos podem ser muito intensos, levando a uma mistura de elementos histéricos e narcisistas na personalidade. A força da segunda, derivando de uma cultura menos restritiva, impede a acumulação de sentimento reprimido a um ponto explosivo.

dades esquizofrênicas). Trata-se mais do fato de que ela, tal como o homem fálico-narcisista, está preocupada com sua imagem sexual. Ela é também autoconfiante, freqüentemente arrogante, vigorosa e impressionante. Seu narcisismo manifesta-se numa tendência para ser sedutora e para medir seu valor pela atração sexual que exerce, baseada em seus encantos "femininos". Ela é e sente ser atraente para os homens, e possui um senso relativamente forte do *self*. Difere do homem fálico-narcisista porque a maciez é sua qualidade essencial (a maciez do útero), em oposição à identificação masculina com a dureza de sua ereção. Existem, é claro, mulheres que podem ser consideradas fálicas em sua estrutura e comportamento. Têm menos sentimento, sexual ou outro, do que o caráter histérico, e são mais narcisistas, mais comprometidas com uma imagem de superioridade do que com o *self* sensível. Pertencem ao tipo de caráter narcisista, que descreverei a seguir.

O Caráter Narcisista

Os caracteres narcisistas possuem uma imagem mais grandiosa do ego que os fálico-narcisistas. Não são simplesmente melhores, são os melhores. Não são simplesmente atraentes, são os mais atraentes. Como assinala o psiquiatra James F. Masterson, têm necessidade de ser perfeitos e de fazer com que os outros os vejam como indivíduos perfeitos.[12] E realmente, em muitos casos, os caracteres narcisistas *podem* exibir numerosas realizações e aparente sucesso, pois revelam com freqüência uma grande capacidade para progredir no mundo do poder e do dinheiro. Têm-se em grande apreço, mas também os outros podem atribuir-lhes elevado valor, por causa de seu êxito mundano. Não obstante, sua imagem é grandiosa; ela é contraditada pela realidade do *self*. Os caracteres narcisistas estão completamente deslocados no mundo do sentimento e ignoram como devem se relacionar com outras pessoas de um modo real e humano.

Uma forma de apreciar as diferenças entre o caráter fálico-narcisista e o caráter narcisista é através de suas fantasias. Quando caminha na rua, por exemplo, o homem fálico-narcisista pode imaginar que as mulheres o olham com admiração e os homens com inveja. Em certo nível, ele se vê como um ser superior, mas reconhece também que pode ser inferior a outros. Quando o narcisismo é mais pronunciado, a fantasia poderá ser: "Quando caminho na rua, tenho a sensação de que as pessoas se afastam

para me dar passagem. É como a separação das águas do Mar Vermelho para permitir que os hebreus o atravessassem. Sinto-me orgulhoso." Esta fantasia foi, de fato, relatada por um de meus pacientes, que disse saber que ela era irracional, mas era como se sentia. Ele identificava-se inconscientemente com aquelas celebridades para quem a polícia forma um corredor através da multidão de admiradores.

A Personalidade de Fronteira

O terceiro tipo de narcisista – a personalidade de fronteira – pode ou não manifestar abertamente os sintomas típicos de narcisismo. Algumas personalidades de fronteira projetam uma imagem de êxito, competência e comando no mundo, o que é corroborado, de fato, por realizações no mundo artístico ou dos negócios. Em contraste com a fachada dos caracteres narcisistas, a dos indivíduos deste tipo desmorona facilmente sob *stress* emocional, e a pessoa revela a criança impotente e assustada que existe em seu íntimo. Outras personalidades de fronteira apresentam-se como carentes, enfatizando sua vulnerabilidade e, freqüentemente, dependência. Nesses casos, a grandiosidade e arrogância subjacentes estão ocultas porque não podem ser corroboradas por realizações concretas.

A grandiosidade exibida pelos caracteres narcisistas é uma defesa relativamente eficaz contra a depressão e, portanto, a fachada de superioridade é dificilmente desmoronável. Em contrapartida, para as personalidades de fronteira, uma demonstração de êxito não propicia tal proteção. Na maioria dos casos, esses pacientes entram em tratamento com queixas de depressão. Os caracteres narcisistas e as personalidades de fronteira podem ter fantasias grandiosas semelhantes em termos de conteúdo. O que difere, entretanto, é o grau de força do ego por trás dessas fantasias – à medida que são sustentadas por um verdadeiro senso do *self*.

O caso de Richard, uma personalidade de fronteira, esclarece a distinção que estou fazendo. Richard iniciou a terapia por causa da depressão que estava afetando sua vida sexual e seu trabalho. Embora tivesse um emprego importante, considerava-se um fracasso. Talvez não fosse suficientemente agressivo, pensava ele. De qualquer modo, não se sentia senhor da situação. Além disso, temia o sucesso.

Nada havia no aspecto de Richard que sugerisse um problema narcisista: não apresentava uma aparência impressionante, dominadora, nem era

deliberadamente cativante. Mas algo em seus modos fez-me questionar sua auto-imagem. Quando lhe pedi que se descrevesse, respondeu: "Sinto que sou forte, enérgico, capaz. Sinto que sou mais esperto e mais competente que todos os outros, e deveria ser reconhecido como tal. Mas me retraio. Nasci para estar no topo. Nasci rei, superior aos demais. Sinto o mesmo no nível sexual. O sexo deveria ser-me oferecido. As mulheres deveriam cuidar de minhas necessidades, mas ajo da maneira oposta. Contenho-me sempre."

A idéia de ter "nascido rei", de ser extremamente especial, certamente se ajusta às fantasias do caráter narcisista. Mas Richard desculpa-se repetidamente, dizendo: "Eu me retraio." Em contraste, os caracteres narcisistas *não* se contêm. Eles possuem a necessária agressividade para obter um certo grau de êxito, sugerindo uma força do ego que falta à personalidade de fronteira. Não devemos, entretanto, subestimar a grandiosidade do caráter de fronteira. Embora seja aparentemente menos óbvia do que no caráter narcisista, ela não deixa de estar presente, como se mostra em outro exemplo.

Carol estava fazendo terapia há vários anos, pois apresentava queixas de depressão e sentimentos de desvalia. Que tais sentimentos possam encobrir sentimentos subjacentes de superioridade não deve surpreender. Sabemos há muito tempo que sentimentos de superioridade e inferioridade coexistem. Se uns estão no topo, os outros estão disfarçados.

Ao descrever-se para mim, Carol comentou: "Eu era uma estudante superior no colégio. Obtive sempre as notas mais altas. E tive um desempenho igualmente bom na universidade. Era considerada a melhor estudante e parabenizavam-me por meus talentos. Os professores entusiasmavam-se comigo. Diziam-me que eu era excepcional. Eu pensava ser a maior. Contudo, em meu atual trabalho, sinto freqüentemente que não sei o que estou fazendo. Sinto-me horrível. Acontecia o mesmo em casa de meus pais, quando era criança. Num minuto sentia-me maravilhosa e, no seguinte, uma merda. Minha mãe dizia que eu era a criança mais bela e mais brilhante. No dia seguinte dizia que isso não era verdade, que ela o dissera apenas para me proteger, porque eu era tão emotiva. Levantava-me num minuto e no seguinte esmagava-me."

As observações de Carol assinalam uma diferença entre caracteres narcisistas e personalidades de fronteira. Embora a auto-imagem do caráter narcisista seja grandiosa, ela está em conflito menos direto com a realidade, pois nunca foi verdadeiramente derrubada. Em contrapartida, as personali-

dades de fronteira vêem-se colhidas entre dois pontos de vista contraditórios: elas são totalmente maravilhosas ou totalmente imprestáveis. A fantasia de grandeza "secreta" pode, nesse caso, se tornar ainda mais necessária a fim de compensar a ameaça real de nulidade. Existe, pois, menos conexão entre a imagem (fantasia) interior e o *self* real, por mais depreciativos que os comentários do paciente possam soar.

Entretanto, cumpre-me enfatizar que as diferenças entre os vários tipos narcisistas são, em grande parte, uma questão de grau. Alguns pacientes de fronteira, apesar de seus sentimentos de inferioridade e insegurança, alcançam uma apreciável medida de sucesso em seu trabalho. E alguns caracteres narcisistas são perturbados por uma sensação de inadequação, apesar de sua fachada de autoconfiança e domínio. Nestes casos, pode haver dúvida quanto ao diagnóstico exato. É certo que não há necessidade de um diagnóstico exato para iniciar o tratamento, pois o que devemos tratar é o indivíduo, não o sintoma. Não obstante, o diagnóstico pode ajudar-nos a compreender melhor o distúrbio subjacente de personalidade. Com o diagnóstico de distúrbio de caráter narcisista, por exemplo, esperamos que o paciente tenha um ego e um senso do *self* mais bem desenvolvidos do que a personalidade de fronteira, de modo que a nossa ênfase poderá ser ligeiramente diferente no tratamento.

Esta distinção cria um problema teórico para muitos autores psicanalíticos sobre o assunto, que vêem o narcisismo como resultante de um desenvolvimento deficiente do ego. Como explica Masterson, "em termos de desenvolvimento, embora a representação *self*-objeto esteja fundida, o [caráter] narcisista parece obter o benefício, para o desenvolvimento do ego, que se acredita ocorrer tão-somente como resultado da separação dessa fusão".[13] Para esses autores, a grandiosidade representa uma continuação da onipotência infantil, a qual provém do fracasso da criança em formar uma identidade separada da do objeto de amor primário, a mãe. A fusão de representações do *self* e do objeto é característica do estado infantil. O problema pode ser reformulado da seguinte maneira: se, em nível emocional, o caráter narcisista é ainda um bebê vinculado à mãe, como poderemos explicar sua posse de uma agressividade que está orientada para o mundo e culmina em realizações que estão além da capacidade da personalidade de fronteira?

Não acredito que possamos resolver este problema se nos apoiarmos na premissa de onipotência infantil e considerarmos o narcisismo *somente* como o resultado de uma falha no desenvolvimento. Se abandonarmos o

conceito de onipotência infantil, então poderemos procurar a causa da grandiosidade na relação dos pais com a criança, em vez da relação da criança com os pais. Um rapaz não se julga um príncipe através de qualquer falha no desenvolvimento normal. Se ele acredita ser um príncipe, é porque foi criado nessa crença. O modo como as crianças se vêem a si mesmas reflete quase sempre o modo como seus pais as vêem e as tratam.

A Personalidade Psicopática

Avançando em nosso espectro para a personalidade psicopática, é lícito esperar um grau ainda maior de grandiosidade, seja manifesta ou latente. Todas as personalidades psicopáticas se consideram superiores às outras pessoas e mostram um grau de arrogância que beira o desprezo pela humanidade comum. Tal como os outros narcisistas, também elas negam seus sentimentos. Particularmente característica das personalidades psicopáticas é a tendência para "transformar em atos", freqüentemente de um modo anti-social. Elas mentirão, fraudarão, roubarão, até matarão, sem qualquer indício de culpa ou remorso. Esta ausência extrema de sentimento pelos seus semelhantes torna as personalidades psicopáticas muito difíceis de tratar.

O termo "transformar em atos" descreve um tipo impulsivo de comportamento que ignora os sentimentos de outras pessoas e é geralmente destrutivo para os melhores interesses do *self*. Os impulsos subjacentes neste comportamento promanam de experiências no começo da infância que foram tão traumáticas e esmagadoras que não puderam ser integradas no ego em desenvolvimento. Em conseqüência disso, os sentimentos associados a esses impulsos estão além da percepção do ego. Portanto, a ação é concretizada sem qualquer sentimento consciente. O homicídio a sangue-frio é um exemplo extremo de uma transformação psicopática em atos. Mas a transformação em atos *per se* não está limitada ao comportamento anti-social. O alcoolismo, a toxicomania e o comportamento sexual promíscuo podem ser considerados outras de suas formas.

A transformação em atos não está, contudo, limitada à personalidade psicopática. Masterson reconhece que também caracteres narcisistas e personalidades de fronteira "transformam-se em atos". Mas há uma diferença. Como ele observou, "a transformação em atos do psicopata, comparada com a dos distúrbios [de caráter] narcisista ou de fronteira, é mais

comumente anti-social e usualmente de longa duração".[14] Também aqui vemos que as diferenças são uma questão mais de grau do que de gênero.

Como as personalidades psicopáticas representam um extremo, elas fornecem muitos *insights* sobre a natureza do narcisismo. Não só retratam em nítido relevo a tendência dos narcisistas para transformar em atos (o que, em outros casos, é menos anti-social), mas também projetam luz sobre a grandiosidade subjacente dos narcisistas. É significativo, por exemplo, que os caracteres narcisistas e as personalidades psicopáticas mostrem uma necessidade de satisfação imediata, uma incapacidade para conter o desejo ou tolerar a frustração. Poderíamos encarar essa fraqueza como uma expressão de infantilismo na personalidade, mas acredito que isso tem um significado e uma origem diferentes, refletindo o senso deficiente do *self*. Cumpre recordar que em outros aspectos – a saber, em sua capacidade para manipular pessoas, organizar e promover planos e atrair seguidores – os caracteres narcisistas e as personalidades psicopáticas são tudo, menos infantis.

Ao dizer isso, devo acrescentar que as personalidades psicopáticas não são necessariamente o que a sociedade chama "perdedores". Existem psicopatas bem-sucedidos, segundo Alan Harrington, que realizou um estudo dessas personalidades – "pessoas brilhantes, implacáveis, dotadas de inteligência glacial, incapazes de amor ou remorso, com desígnios agressivos sobre o resto do mundo".[15] Tal indivíduo pode ser um talentoso advogado, executivo ou político. "Em vez de assassinar outros", comenta Harrington, essa pessoa "poderá tornar-se um empresário agressivo, arrasando com as companhias concorrentes, despedindo gente em vez de matá-la, degolando suas funções em vez de suas cabeças".[16] Ironicamente, a chave para esse tipo de "êxito" é a falta de sentimento da pessoa – que é a chave para todos os distúrbios narcisistas. Como vimos, quanto maior for a negação de sentimento, mais narcisisticamente perturbada a pessoa está.

A Personalidade Paranóide

Na outra extremidade do espectro, a mais distanciada da saúde, está a personalidade paranóide, que denota uma nítida megalomania. As personalidades paranóides acreditam que as pessoas não só estão olhando para elas

mas também falando sobre elas; até mesmo conspirando contra elas, por serem muito especiais e muito importantes. Podem acreditar que possuem poderes extraordinários. Quando ficam incapazes de distinguir a fantasia do fato, sua loucura é clara. Neste caso, estamos lidando com a paranóia plena — uma condição mais psicótica do que neurótica — e o tratamento será obviamente diferente. Não obstante, mesmo em tais casos extremos, encontramos a maioria das características do narcisismo: grandiosidade extrema, uma acentuada discrepância entre a imagem do ego e o *self* real, arrogância, insensibilidade aos outros, negação e projeção.

Assim como pode ser difícil distinguir entre os distúrbios narcisistas em nosso espectro, também poderá ser difícil, por vezes, traçar uma linha divisória clara entre neurose e psicose. O próprio termo "fronteira" foi criado para indicar uma estrutura de personalidade que se situa algures entre as duas, participando de algo que é mentalmente são e de algo que é mentalmente insano. Se a sanidade mental é medida pela congruência da imagem do ego de uma pessoa com a realidade do seu *self* ou corpo,[17] então podemos postular que existe um grau de insanidade em todo distúrbio narcisista. Voltando ao começo, a auto-representação de Erich como uma "coisa" denota um grau de irrealidade que beira a insanidade.

2

O PAPEL DA IMAGEM

É comum pensarmos no narcisismo como um amor exorbitante pelo *self*, como uma correspondente ausência de interesse e de sentimento pelas outras pessoas. Descreve-se o narcisista como egoísta e ganancioso, como alguém cuja atitude é "eu primeiro" e, na maioria dos casos, "somente eu". Mas tal retrato só é parcialmente correto. Os narcisistas mostram, de fato, uma falta de interesse pelos outros, mas também são igualmente insensíveis às suas próprias e verdadeiras necessidades. Com freqüência, o seu comportamento é autodestrutivo. Além disso, quando falamos do amor dos narcisistas a "si mesmos", é preciso fazer uma distinção. O narcisismo indica um investimento na própria imagem, em oposição ao próprio *self*. Os narcisistas amam sua imagem, não o seu verdadeiro *self*. Possuem um senso muito pobre de *self*; não estão dirigidos para si mesmos. Pelo contrário, suas atividades estão dirigidas no sentido do encarecimento de sua imagem, muitas vezes às custas do *self*.

Mas não nos preocupamos todos nós com a nossa imagem e não investimos uma boa dose de energia, tentando melhorá-la? Muitas pessoas consomem considerável tempo e dinheiro selecionando roupas que criarão a espécie de imagem que desejam projetar. Acreditamos que a aparência é importante e, com freqüência, damo-nos ao trabalho de selecionar minuciosamente aquilo que nos possa proporcionar a aparência mais favorável. Queremos parecer mais jovens, mais belos, mais viris, mais chiques etc. Algumas pessoas recorrem até à cirurgia plástica para conseguir tais fins. Essa preocupação com a aparência constitui parte tão integrante do nosso modo de vida que poderemos até considerar emocionalmente perturbada uma pessoa que negligencia sua aparência.

Quer dizer, então, que somos todos narcisistas? Isto significa que

o narcisismo é um aspecto normal da personalidade humana? Não. Na minha opinião, o narcisismo é uma condição patológica. Estabeleço uma distinção entre a preocupação saudável com a própria aparência, baseada no senso do *self*, e o deslocamento da identidade do *self* para a imagem, o que é característico do estado narcisista. Esta concepção do narcisismo está de acordo com o mito de Narciso.

O MITO DE NARCISO

Segundo o mito grego, Narciso era um belo jovem tespiano por quem a ninfa Eco se apaixonou. Eco fora privada de fala por Hera, a esposa de Zeus, e só podia repetir as últimas sílabas das palavras que ouvia. Incapaz de expressar seu amor por Narciso, foi por este rejeitada e morreu de desgosto, com o coração dilacerado. Os deuses puniram então Narciso por seu tratamento desalmado para com Eco, fazendo-o apaixonar-se por sua própria imagem. O vidente Tirésias profetizara que Narciso viveria até ver-se a si mesmo. Um dia, quando se debruçava sobre as águas cristalinas de uma fonte, Narciso viu sua própria imagem refletida na água. Ficou perdidamente enamorado de sua imagem e recusou-se a abandonar o local. Morreu de debilidade e metamorfoseou-se numa flor — o narciso que cresce à beira das fontes e mananciais.

É significativo que Narciso só se apaixonasse por sua imagem depois de ter rejeitado o amor de Eco. Enamorar-se da própria imagem — isto é, tornar-se narcisista — é visto no mito como uma forma de punição por ser incapaz de amar. Mas levemos a lenda um passo mais além. Quem é Eco? Ela poderia ser a nossa própria voz que nos está sendo devolvida. Assim, se Narciso pudesse dizer "Eu te amo", Eco repetiria essas palavras e Narciso sentir-se-ia amado. A incapacidade para dizer essas palavras identifica o narcisista. Tendo retirado sua libido das pessoas no mundo, os narcisistas estão condenados a enamorar-se de sua própria imagem — isto é, a dirigir sua libido para o próprio ego.

Outra possível interpretação é interessante. Ao rejeitar Eco, Narciso rejeitou também sua própria voz. Ora, a voz é a expressão do ser íntimo da pessoa, o *self* corporal, em oposição à aparência superficial da pessoa. A qualidade da voz é determinada pela ressonância do ar nas passagens e

câmaras internas. A palavra "personalidade" reflete essa idéia. *Persona* significa que, pelo seu som, pode-se conhecer a pessoa. De acordo com essa interpretação, Narciso negou seu ser interior, em favor de sua aparência. E essa é uma manobra típica dos narcisistas.

Qual é a importância da profecia proferida pelo vidente Tirésias – a de que Narciso morreria quando visse a si mesmo? Que bases poderiam existir para tal predição? Acredito que tinha de ser a excepcional beleza de Narciso. Tal beleza, num homem ou numa mulher, prova freqüentemente ser mais uma maldição do que uma bênção. O perigo é que a consciência de tal beleza suba à cabeça da pessoa, tornando-a uma egoísta. Outra possibilidade é que essa beleza desperte paixões violentas de desejo e inveja em outros, redundando em tragédia. A história e a ficção contêm muitos casos de desfechos infelizes para as vidas de belas pessoas. A história de Cleópatra é uma das mais conhecidas. Por ser uma pessoa sábia, o vidente compreende esses perigos.

AUTO-EROTISMO E NARCISISMO

Voltemos agora à história psiquiátrica do termo "narcisismo". Ele foi originalmente introduzido para explicar o comportamento de pessoas que derivam excitação erótica da contemplação, carícias e afagos em seus próprios corpos. Tal comportamento era considerado uma perversão. Como vimos no Capítulo 1, entretanto, Freud reconheceu que alguns aspectos dessa atitude podiam ser encontrados em outros distúrbios e talvez até em pessoas normais. Ao desenvolver seu pensamento acerca do narcisismo, Freud caracterizou a esquizofrenia como acarretando uma igual perda de interesse libidinal em pessoas e coisas do mundo externo. Portanto, ele distinguiu a esquizofrenia das neuroses obsessivas e histeria, nas quais existe também uma relação desordenada com objetos sexuais, mas com uma diferença: nas neuroses, segundo Freud, o interesse sexual (ou libido) ainda está ligado ao objeto na forma de fantasia, embora as atividades motoras necessárias para estabelecer um relacionamento real estejam bloqueadas, ao passo que, na esquizofrenia, a libido é retirada do objeto ou sua imagem e concentrada na imagem do sujeito, produzindo megalomania. Nas palavras de Freud: "A libido retirada do mundo exterior

foi desviada para o ego, dando origem a um estado a que podemos chamar narcisismo."[1]

Uma questão se impôs no espírito de Freud, tal como deve impor-se no nosso: qual é a diferença entre a perversão narcisista e as atividades auto-eróticas, como a masturbação? Ninguém caracteriza a masturbação como narcisista, embora a satisfação sexual provenha dos afagos e manipulações do próprio corpo. A diferença é que, na masturbação, o corpo é reconhecido como o *self*. Numa perversão, entretanto, vê-se o próprio corpo como objeto sexual – isto é, como se fora outra pessoa. O indivíduo não se identifica com seu corpo mas, pelo contrário, dissocia-se dele. Narciso, por exemplo, não estava enamorado de si mesmo mas de sua imagem, que assumiu uma realidade independente. Em termos simples, as atividades auto-eróticas são uma manifestação de amor do *self*, ao passo que o narcisismo é uma forma de imagem ou amor do ego.

SELF E EGO

Mas o que entendo exatamente por amor do *self*, em contraste com uma preocupação narcisista? Para se compreender isto precisamos aclarar o conceito do *self*. Acredito que o bebê nasce com um *self* que é um fenômeno biológico, não psicológico. O ego, em contrapartida, é uma organização mental que se desenvolve à medida que a criança cresce. O senso do *self* ou a consciência do *self* nasce quando o ego (o "eu" mental) passa a estar definido através da autoconsciência, da auto-expressão e do autocontrole. Mas esses termos referem-se à sensibilidade – à consciência, expressão e domínio das sensações. O *self*, portanto, pode ser definido como o aspecto sensível do corpo. Só pode ser vivenciado como uma sensação. Uma pessoa poderá dizer: "Sinto-me faminto, triste, sonolento" etc. Mais simplesmente, é claro, se diz: "Estou furioso, triste, faminto, sonolento" etc. Com efeito, enfatizar a sensação desse modo faz da afirmação uma expressão do *self*. Se a ênfase é colocada sobre o "eu", torna-se uma afirmação do ego.

Deve-se evitar a confusão ou identificação do ego com o *self*. O ego não é o *self*, embora seja a parte da personalidade que percebe o *self*. Na realidade, o ego representa a autoconsciência ou consciência do *self*: Eu

(ego) sinto (percebo) que o meu *self* está colérico. Descartes estava certo quando disse: "Eu penso, logo eu existo" (com ênfase sobre o *eu*). Ele estaria errado se acreditasse que o pensamento determinou o *self*. Pode-se dizer que os computadores pensam; o que eles não podem fazer é sentir.

Ao dissociarem o ego do corpo ou *self*, os narcisistas separam a consciência de seu alicerce vivo. Em vez de funcionar como um todo integrado, a personalidade é dividida em duas partes: um "eu" (o ego) ativo e observador, com o qual o indivíduo se identifica, e um objeto passivo, observado (o corpo). É verdade que o ego está envolvido na percepção do estado interior do organismo e o outro estado do mundo, e ajuda a adaptar um ao outro a fim de promover o bem-estar do *self*. Uma função do ego, por exemplo, é controlar a ação da musculatura voluntária através da vontade, regulando assim a resposta consciente da pessoa ao mundo. Mas, repetimos, o ego *não* é o *self* – é apenas o aspecto consciente do *self*. Tampouco está separado do *self*. A precisão de sua percepção depende de sua conexão, como parte do *self*.

A maior parte do *self* consiste no corpo e nas suas funções, a maioria das quais operam abaixo do nível da consciência. O inconsciente é como a parte submersa de um *iceberg*. Funções involuntárias como a circulação, digestão e respiração, exercem um profundo efeito sobre a consciência, pois determinam o estado de ser do organismo. Dependendo do funcionamento do corpo, a pessoa pode sentir-se bem ou doente, de bom humor ou abatida, cheia de vitalidade ou deprimida, sexualmente excitada ou impotente. O que sentimos depende do que acontece no corpo. A vontade ou ego é incapaz de criar uma sensação, embora possa tentar controlar uma sensação. Uma pessoa não pode verdadeiramente desejar, pelo uso da vontade, uma reação sexual, um apetite, um sentimento de amor ou mesmo de cólera – por muito que "pense" poder. As imagens podem focalizar essas sensações na consciência, desde que já estejam presentes no corpo como eventos potenciais. Para que acontecimentos corporais levem à percepção do que é sentido, os eventos devem atingir a superfície do corpo e a superfície da mente, onde se localiza a consciência. Só é visível essa parte do *iceberg* que se encontra na superfície da água ou acima dela.

Temos um relacionamento dual com os nossos corpos. Podemos vivenciar o corpo diretamente através da sensação, ou podemos ter uma imagem dele. No primeiro caso, estamos imediatamente ligados ao *self*, ao passo que, no segundo caso, a conexão é indireta. Uma pessoa saudável tem essa consciência dual, mas isso não cria qualquer problema porque a

imagem do *self* e a experiência direta do *self* através do corpo coincidem. O que tal estado pressupõe é a auto-aceitação – uma aceitação e uma identificação com o corpo e suas sensações. A auto-aceitação é o que está faltando nos indivíduos narcisistas, que dissociaram seus corpos, de modo que a libido é investida no ego e não no corpo ou *self*. Sem auto-aceitação não há amor do *self*.

Há muito tempo venho defendendo o ponto de vista de que, se a pessoa não se ama a si mesma, não pode amar os outros. O amor pode ser visto como uma partilha do *self* com outra pessoa. O intercurso sexual é uma verdadeira expressão de amor quando existe essa partilha, mas um ato narcisista quando ela inexiste. A intimidade descreve a partilha do *self*. Mas temos de possuir um senso do *self* para poder compartilhá-lo. Embora nasçamos com um *self*, podemos perder o seu senso se nos voltarmos contra ele, se investirmos nossas energias (a libido de Freud) no ego ou na imagem do *self*. Todos precisamos dos outros. Se possuímos um senso do *self*, necessitamos de outra pessoa para compartilhá-lo. Ainda que falte, porém, o senso do *self*, como no caso do narcisista, mesmo assim precisamos de outros – para apoiar e aplaudir a imagem do nosso *self*, a nossa auto-imagem. Sem a aprovação e admiração de outros, o ego narcisista esvazia-se, pois não está ligado ao amor do *self* nem é por este alimentado. Por outro lado, a admiração que o narcisista recebe apenas expande o seu ego; nada faz pelo *self*. No final, pois, o narcisista rejeitará os admiradores, tal como rejeitou o verdadeiro *self*.

A relação entre o ego e o *self* é complexa. Sem um ego, não pode haver senso do *self*. Mas sem um *self* sentido, o senso de identidade passa a estar ligado ao "eu". De fato, o ser humano é uma identidade dual – derivando uma parte da identificação com o ego, a outra da identificação com o corpo e suas sensações. Do ponto de vista do ego, o corpo é um objeto a ser observado, estudado e controlado no interesse de um desempenho que esteja à altura da imagem da pessoa. Nesse nível, a identidade é representada pelo "eu" em suas funções de percepção consciente, pensamento e ação. É também por esta perspectiva que podemos corretamente dizer: "Eu penso, logo eu existo." E poderíamos acrescentar: "Eu quero, logo eu existo" – pois a vontade é um aspecto importante do ego.

Mas, e quanto ao outro ponto de vista? Somos impelidos tanto pelos nossos sentimentos como pela nossa vontade – pelo menos, se não tivermos negado os nossos sentimentos. Somos levados às lágrimas, ou à cólera,

ou a qualquer outra emoção, e o nosso sentido de ser identifica-se com o sentimento. Além disso, dizer "Estou triste" ou "Estou furioso" expressa a idéia de que somos o que sentimos. Neste caso, é o corpo que desempenha o papel ativo, informando a mente de suas necessidades e desejos e determinando a direção e o objetivo das ações da pessoa.

É claro, ambas as posições são válidas: nós pensamos e sentimos. A nossa identidade dual assenta em nossa capacidade para formar uma imagem do *self* e em nossa percepção consciente do *self* corporal. Numa pessoa saudável, as duas identidades são congruentes. A imagem ajusta-se à realidade do corpo como uma luva à mão do seu dono. Quando existe falta de congruência entre a imagem do *self* e o *self* ocorre então um distúrbio de personalidade. A seriedade desse distúrbio está em proporção direta ao grau de incongruência. A discrepância é extremamente marcada na esquizofrenia, onde a imagem quase não tem relação alguma com a realidade. As instituições psiquiátricas abrigam muitas pessoas que se consideram Jesus Cristo, Napoleão ou alguma outra figura célebre. Como essa imagem conflita nitidamente com a realidade corporal, o resultado é confusão. O esquizofrênico tenta desfazer essa confusão, dissociando a realidade de seu corpo, o que leva a uma retirada da realidade em geral. Nos distúrbios narcisistas, a incongruência é menor do que na esquizofrenia, mas suficiente para produzir uma divisão na identidade, com a resultante confusão. Os narcisistas evitam a confusão, negando a identidade baseada em seus corpos sem, entretanto, dissociarem seus corpos. Ao concentrarem sua atenção e interesse exclusivamente na imagem, eles podem ignorar o *self* corporal. Ao impedirem que quaisquer sentimentos fortes cheguem à consciência, podem tratar o corpo como um objeto submetido ao controle da vontade deles. No entanto, porque permanecem conscientes do corpo, continuam orientados no tempo e no espaço.

Recorde-se a afirmação de Freud de que, no narcisismo, a libido é retirada dos objetos no mundo e dirigida para o ego. Poderíamos acrescentar que a libido é retirada do corpo e investida no ego. Com efeito, os dois enunciados são idênticos, dado que somente através do corpo vivenciamos o mundo externo. Se negarmos sentimento ao corpo, cortamos nossas relações de sentimento com o mundo.

O investimento de libido ou energia no ego ou na imagem constitui, com freqüência, um empreendimento deliberado. As pessoas dedicam-se a muitas atividades destinadas primordialmente a enaltecer sua imagem. Conquistar poder e ganhar dinheiro, por exemplo, têm muito pouco a ver,

na maioria dos casos, com os sentimentos ao nível do corpo. A satisfação que proporcionam ao ego emana de seu apoio à imagem da pessoa. Ter um livro publicado, por exemplo, pode fazer grandes coisas pelo ego de uma pessoa, a qual pode basear sua identidade no fato de ser um autor. Mas isso nada faz pelo seu corpo e muito pouco pelo seu senso de *self* baseado no corpo. Se o ego da pessoa se assoberba por causa do êxito ou da realização, a congruência com a realidade de seu corpo estará perdida. Neste caso, a confusão só se pode evitar pela negação do corpo e de seus sentimentos. Pouca diferença faz se a realização é de interesse público, se o seu efeito for produzir uma superinflação do ego. As pessoas podem ter uma imagem pública baseada em sua posição social e poder, mas isso não as faz narcisistas. Elas tornam-se narcisistas, entretanto, se basearem sua identidade pessoal nessa imagem pública e não em seus sentimentos corporais.

IMAGEM E CORPO

É um sinal da tendência narcisista de nossa cultura que as pessoas tenham-se tornado superenvolvidas com suas imagens. A preocupação atual com o corpo reflete, em parte, essa atitude narcisista, como assinalou Christopher Lasch.[2] Contudo, isso também reflete, em parte, uma preocupação com a saúde. Acredito sem reservas que precisamos estar conscientes de nossos corpos e dedicar-nos a atividades físicas que aumentem nossa vitalidade. Para muita gente, porém, o objetivo do programa de exercício é ter um bom *aspecto* (não sentir-se bem), de acordo com o atual padrão da perfeição. Essas pessoas querem um corpo esguio, rijo, firme, capaz de funcionar como uma máquina eficiente, sob o comando da vontade. Ou podem ter em vista uma qualidade estatuesca, o corpo de um jovem Adônis ou de uma Vênus. Um exemplo extremo é a prática corrente de musculação mediante o uso de pesos, o que produz músculos maciços e superdesenvolvidos. Na minha opinião, isto é um empreendimento narcisista, nocivo à saúde mental e física. A musculatura robusta pode fazer uma pessoa parecer forte, mas reduz a espontaneidade e vivacidade do corpo e restringe seriamente a respiração.

Alguma indicação da atual devoção narcisista à moda é destacada

pelo título de um livro recente sobre exercícios e aptidão físicos: *Don't Be Fat – Be Flat* [*Não seja gordo – seja chato*]. A chateza refere-se a um abdome plano – isto é, sem barriga abaulada. Mas, para conseguir realmente isto, a pessoa teria que retesar os músculos abdominais ao ponto em que a respiração abdominal (um fenômeno normal e saudável) seria quase impossível. E, independentemente de seu efeito adverso sobre a saúde, a chateza é uma qualidade negativa do ponto de vista da aparência e do gosto. Descrever algo como "chato" indica que isso é desenxabido e sem atrativos. "Achatar" alguém é demoli-lo. E, em termos psicológicos, a chateza de sentimentos ou emoções descreve uma falta de sensibilidade. Mas, é claro, podemos apreciar nestes termos por que motivo os narcisistas podem encarar a "chateza" como uma virtude.

Nada disto nega o valor de uma boa aparência, quando esta é uma expressão de que nos sentimos bem em nosso próprio corpo. Neste caso, a boa aparência manifesta-se nos olhos brilhantes, na pele reluzente, numa expressão facial suave e agradável, e num corpo que é vibrantemente gracioso e animado em seus movimentos. Sem um bom sentimento corporal, a pessoa só pode projetar uma imagem do que acha que deve ser um corpo de boa aparência. Quanto mais a pessoa se concentra nessa imagem, mais se priva de bons sentimentos em seu próprio corpo. No final, a imagem prova ser apenas uma pobre máscara; não mais esconde a tragédia da vida interior vazia.

O Caso de Ann

Trabalhei recentemente com uma jovem chamada Ann que tinha um sorriso constante no rosto para mostrar ao mundo como era uma pessoa feliz e contente. Entretanto, essa expressão era traída pelo queixo tenso e reforçado e uma testa achatada, o que lhe dava ao rosto uma expressão dura e soturna. Ann não tinha consciência dessa contradição. Estava identificada com a imagem sorridente, feliz, e considerava-se uma pessoa responsável, cortês e solícita.

Quando inquiri sobre os antecedentes de Ann, ela disse que era a mais velha de três filhos. Sempre fora uma "boa" menina, fazendo o que se esperava dela e tomando conta dos irmãos mais novos. Quando cresceu,

manteve esse padrão de comportamento – isto se tornara como que uma segunda natureza para ela. Entretanto, em algum nível profundo, tal comportamento a deixava insatisfeita e irrealizada. Assim, Ann não se mostrou inteiramente surpreendida quando apontei a rigidez estereotipada de seu queixo e testa. Concordou quando sugeri que, enquanto fazia muito pelos outros, pedia muito pouco para si mesma.

O sorriso de Ann era uma fachada erguida para esconder sua infelicidade de si mesma e do mundo. A imagem de jovem feliz tinha muito pouca relação com a realidade do seu ser ou de seus sentimentos. Como surgiu essa imagem? Ann mencionou que seu pai costumava dizer-lhe que procurasse mostrar um rosto feliz, independentemente de como se sentisse. Ninguém amaria uma pessoa de semblante triste. Assim, Ann negou seus sentimentos e adotou uma imagem que fosse aceitável a seu pai. Neste processo, ela teve de sacrificar seu verdadeiro *self*.

O caso de Ann mostra como uma imagem pode ser mal-usada, como pode servir para substituir um *self* inaceitável por uma fachada aceitável, até admirada. Essa substituição ocorre na infância, sob a pressão dos pais que deixam a criança sem escolha. Mas, uma vez feita a substituição, a imagem torna-se de importância suprema. A pessoa admira agora a imagem que projeta e, tal como Narciso, apaixona-se por ela. Esse amor não é amor do *self*, pois com a fachada a pessoa rejeitou o verdadeiro *self* como inaceitável.

A História de Dorian Gray

O *Retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde, é um estudo clássico da personalidade narcisista, mesmo tratando-se de uma narrativa fictícia. À semelhança de Narciso, também Dorian Gray era um jovem extraordinariamente belo. Além disso, a beleza de sua aparência física coincidia com uma igual beleza de temperamento. Era amável, obsequioso e solícito. Inevitavelmente, a boa aparência de Dorian atraiu o interesse de um famoso artista, que resolveu pintar-lhe o retrato. Também excitou o interesse de um diletante, Lorde Henry, que se empenhou em ensinar-lhe as maneiras do mundo sofisticado.

Com apropriadas lisonjas, Lorde Henry induziu Dorian Gray a pensar

que era especial por causa de sua beleza física excepcional. Lorde Henry convenceu o jovem de que era seu dever preservar sua bela aparência. Uma forma de conseguir isso consistia em não permitir que qualquer sentimento forte perturbasse a placidez de sua mente ou marcasse a superfície de seu corpo. Mas como impedir as devastações do tempo? Dorian ficou preocupado com isso e com a sua aparência. Que lástima, pensou ele, que o quadro o mostrasse sempre um jovem feliz, de radiante beleza, enquanto ele próprio envelhecia e se deteriorava! Que fosse o inverso, implorou ele, e assim aconteceu.

Dorian Grey passou os anos sem mostrar o mínimo sinal de idade ou preocupação em seu rosto e em seu corpo. Aos 50 anos, tinha a mesma aparência que aos 20. Nenhum traço ou ruga, que refletissem os cuidados e preocupações da existência, maculavam-lhe a fisionomia. O seu segredo era o retrato, que envelhecia e mostrava a fealdade de uma existência vivida sem sentimentos. Mas Dorian escondeu o retrato e nunca olhou para ele.

Na ausência de sentimento, Dorian Gray passou sua vida à procura de sensações. Seduziu mulheres (o que lhe era muito fácil conseguir com seu encanto e boa aparência), depois abandonou-as. Induziu os rapazes que o admiravam a vícios e drogas que arruinaram suas vidas. Logo no começo de sua carreira, provocou o suicídio de uma jovem e encantadora atriz, que se apaixonou por ele mas a quem Dorian rejeitou quando o desempenho dramático dela não correspondeu às atuações de estrela que inicialmente o haviam atraído. Em tudo isso, Dorian não sentiu nem sombra de remorso. Nunca olhou para o retrato; nunca se defrontou com a realidade de sua vida.

Além de Dorian Gray, ninguém conhecia a existência do retrato, exceto o pintor e Lorde Henry. Quando o pintor pediu para ver o retrato, Dorian matou-o. Para ocultar o seu crime, chantageou um antigo admirador, forçando-o a eliminar o cadáver. Essa pessoa suicidar-se-ia depois. Finalmente, porém, Dorian não pôde reprimir mais sua própria curiosidade a respeito do retrato nem aquietar seu crescente tormento interior. Decidiu-se a entrar no lugar onde tinha o quadro escondido, retirou o pano que o recobria. A expressão torturada e contorcida do rosto envelhecido encheu-o de tal horror que apanhou uma faca e retalhou o quadro. Na manhã seguinte, um criado descobriu-o estendido diante do quadro, com uma faca cravada em seu coração — um velho com um rosto torturado, contorcido.

Como pôde um jovem tão belo tornar-se um caráter tão feio? Inicialmente, a beleza de Dorian Gray ia mais fundo que a pele, não era apenas uma fachada. No começo, ele era tão bom por dentro quanto belo por fora. Mas Oscar Wilde acreditava que a natureza humana é corrompível, e eu concordo com ele. O inocente pode ser seduzido pela promessa de poder, ou amor, ou riqueza, ou posição. Essa sedução age o tempo todo em nossa cultura, favorecendo o desenvolvimento de personalidades narcisistas.

Embora a história de Dorian Gray seja ficção, é válida a idéia de que uma pessoa pode apresentar uma aparência física que contradiz o estado interior de seu ser. Impressiona-me quantos indivíduos narcisistas parecem muito mais jovens do que são. Eles possuem até feições e compleições suaves que não demonstram quaisquer traços de preocupação ou conflito. Essas pessoas não permitem que a vida as toque – especificamente, não deixam que os acontecimentos íntimos da existência atinjam a superfície de suas mentes ou a superfície de seus corpos. Isto constitui uma negação do sentimento. Mas os seres humanos não estão imunes à vida e, nesses casos, o envelhecimento ocorre internamente. Enfim, como no caso de Dorian Gray, a dor e a fealdade rompem a negação, e a pessoa parece envelhecer da noite para o dia.

Em certa medida, entretanto, todos somos como Dorian Gray. Com freqüência, ficamos surpresos, até chocados, quando examinamos nosso rosto num espelho. Somos aturdidos pelas marcas da idade que vemos, pela tristeza em nossos olhos, pela dor em nossa expressão. Não esperávamos ver-nos assim. Nos olhos da mente, vemo-nos como jovens, a pele lisa e uma expressão descuidada. Tal como Dorian Gray, não queremos enfrentar a realidade de nossas vidas. Essa discrepância entre o modo como aparentamos e o modo como nos vemos também se estende ao corpo, o qual nos deveria ser mais visível do que o rosto. Fechamos os olhos para a falta de harmonia em partes do nosso corpo e para a falta de graça em nossos movimentos. As roupas ajudam-nos a ocultar essa realidade de nós próprios e dos outros e permitem-nos formar um quadro de nossos corpos que está muito longe da realidade.

Somos ensinados desde muito cedo a encobrir os nossos sentimentos e a usar uma máscara para o mundo. A lição que me foi dada quando criança foi esta: "Sorria, e o mundo sorrirá para você; chore, e chorará sozinho." Vimos como Ann foi ensinada a arvorar uma fisionomia "feliz". Ellen contou-me uma história semelhante: "Lembro-me de me sentar

recatadamente enquanto me tiravam o retrato. Ainda tenho essa foto. A imagem é: 'Vejam que menina encantadora eu sou'. Meu pai costumava dizer: 'Tudo o que uma moça tem que fazer é sorrir, e terá tudo o que quiser'. Assim, continuei a vida sorrindo enquanto meu coração se despedaçava por dentro."

Em muitos casos, tanto o corpo quanto a face são mobilizados para projetar uma imagem. O desejo de parecer jovem exige freqüentemente que o corpo seja disciplinado com rigor através do exercício e da dieta, a fim de manter um aspecto esguio e esbelto. Ou, se a imagem é de força e virilidade, um homem pode procurar dilatar seu tórax e construir seus músculos para conseguir a aparência adequada.

O Caso de Mary

Fui consultado por uma mulher, Mary, que tivera um colapso após uma ameaça de rompimento com seu amante. Ela era muito atraente – rosto bem formado, queixo firme, boca bem desenhada, lábios cheios, olhos espaçados; seu corpo era mais para o tipo *mignon*, muito esbelto, de pernas bem torneadas. Seu sorriso era cordial e convidativo. Pelo menos, foi essa a minha impressão quando ela se voltou para mim. Quando olhava para outro lado e ficava calada, entretanto, uma expressão patética se estampava em seu rosto. A mesma qualidade patética era evidente em seu corpo. Seu peito parecia contraído, a cintura tão apertada que quase lhe dividia o tronco em dois. Por qualquer razão, ela não tinha barriga e a pelve era surpreendentemente pequena, levando-se em conta que tivera dois filhos (de um casamento anterior). Seu corpo parecia tão minúsculo, tão imponderável, que pensei: "Ela é insignificante. Um zero à esquerda."

A idéia de que Mary pudesse ser considerada insignificante era desmentida pelo seu aparente domínio dos movimentos, suas idéias e suas palavras. Tinha uma vontade forte e sabia como se impor. Desde os cinco anos de idade, fora treinada para ser bailarina clássica e, embora nunca tivesse dançado profissionalmente, considerava-se uma bailarina. Sabendo isso, constatei que, quando usava todo o seu charme ao olhar para mim, apenas representava. Convertia-se numa boneca dançante e animada; na verdade, seu corpo e seu rosto tinham uma qualidade de boneca.

Essa era a imagem com a qual ela se identificava e que tentava projetar. Quando abandonava sua representação e desviava o olhar, tornava-se uma criatura patética, perdida, ninguém. O papel da imagem era compensar um senso diminuído do *self*, mas seu efeito era inverso. Ao dirigir todas as suas energias para manter uma imagem, Mary empobrecia e diminuía seu *self* real.

Embora Mary reconhecesse a fragilidade do seu senso do *self* (ficava facilmente deprimida, era derrotada por qualquer sentimento forte), não estava preparada para renunciar à sua imagem. Sentia o poder nela contido – um poder sobre os homens. Já tendo passado dos 35 anos, Mary se comportava mais como uma menina do que como mulher. O que atraía os homens, e os fazia até apaixonarem-se por ela, era uma bonequinha graciosa e abertamente sedutora. Quando se desenvolvia um relacionamento, Mary tornava-se completamente dependente do homem. Oscilava entre a menininha patética, que necessitava de desvelos e proteção, e a boneca-dançarina, sedutora, a quem os homens queriam possuir.

Se indagarmos qual era a realidade da personalidade de Mary, devemos responder que a imagem da boneca-dançarina é tão real quanto a imagem da menininha patética. Com efeito, Mary tem dupla personalidade, uma vez que apresenta duas faces diferentes ao mundo. Uma face é uma máscara, como a face de uma boneca desprovida de sentimentos. A outra face expressa seus verdadeiros sentimentos e é, portanto, uma genuína representação do *self*. A face da boneca reflete uma imagem do ego, e a face da menininha patética reflete a auto-imagem, a imagem do *self*. Uma face é assumida por um esforço da vontade, enquanto a outra é uma manifestação espontânea do ser íntimo. Essa divisão da personalidade de Mary justificaria o diagnóstico de condição de fronteira.

Embora, do ponto de vista de diagnóstico, Mary fosse vista como personalidade de fronteira, na minha opinião o diagnóstico é menos importante do que compreender Mary – quem ela é, quem ela finge ser e por que desenvolveu uma divisão em sua personalidade. A imagem é realmente uma parte do *self*. É a parte do *self* que enfrenta o mundo e assume sua forma através dos aspectos superficiais do corpo (postura, movimento, expressão facial etc.). Como essa parte do corpo está submetida a controle consciente pela vontade ou ego, ela pode ser modificada para ajustar-se a uma imagem particular. Podemos falar de um falso *self* organizado contra o verdadeiro *self*, mas prefiro descrever a divisão em termos de uma

imagem que contradiz o *self* e considerar o distúrbio básico um conflito entre a imagem e o *self* corporal.

Por que renunciou Mary a seu *self* corporal, em favor de uma imagem? Embora o sacrifício não fosse consciente, ela decidira que seu *self* sentimental e emocional era inaceitável. Verifiquei que ela era incapaz de chorar e gritar. Não tinha voz para expressar sentimentos. Sua fala soava monótona, sem relevos, sem emoção, mecânica. Era evidente por que razão Mary se tornara bailarina. Incapaz de usar sua voz para expressar-se, ela voltara-se para o movimento. Mas também esse caminho estava circunscrito. Mary começou estudando balé aos cinco anos de idade com o apoio e incentivo de sua mãe, que queria que sua filha se notabilizasse e granjeasse para ela algum crédito. Assim, Mary era completamente dominada pela mãe – e aterrorizada por ela. Entretanto, insistiu em dizer-me que não alimentava sentimentos de revolta contra a mãe, que muito fizera por ela. O grau de negação nessa declaração é típico dos narcisistas. Tendo aceito a imagem da boneca-dançarina, que ela considerava especial e superior, e identificado-se com ela, não podia admitir sentimentos "maus" ou coléricos que contradissessem essa imagem.

O pai adorava a sua boneca-dançarina mas essa adoração conjugava-se com um interesse sexual por ela. Desde cedo, Mary tinha consciência de sua capacidade para excitar o pai, mas qualquer sentimento sexual de sua parte tinha que ser negado a fim de evitar o ciúme da mãe e a reação negativa do pai (decorrente de culpa). Ela mencionou que, quando era uma adolescente, seu pai ficava muito perturbado se a visse beijar um rapaz. Sem qualquer apoio do pai para seus sentimentos, Mary entregou-se completamente à mãe e identificou-se com ela no desprezo por seu fraco pai. Consumada a rendição, ela pôde compensar a perda, criando uma imagem que lhe deu poder sexual sobre os homens sem a vulnerabilidade engendrada por sentimentos sexuais. As imagens podem unicamente ser desinfladas, não podem magoar.

Numa personalidade de fronteira, como a de Mary, a discrepância entre a imagem e o *self* corporal ou sensível é suficientemente ampla para gerar o perigo de colapso emocional. Mary fora hospitalizada antes de me consultar. Felizmente, pude ajudar Mary a entrar em contato e libertar parte de sua tristeza através do choro. Isto a habilitou a superar a negação, a ver a realidade de seu ser e a estabelecer uma ligação com o seu *self* corporal, o que lhe conferiu uma força que não possuía até então.

Em minha abordagem terapêutica, denominada análise bioenergética, a ligação do indivíduo com seu *self* corporal é realizada através do trabalho direto com o corpo. Exercícios especiais são usados para ajudar uma pessoa a sentir aquelas áreas do corpo em que tensões musculares crônicas bloqueiam a percepção e a expressão de sentimentos. Assim, no caso de Mary, um dos exercícios usados consistiu em fazê-la deitar-se numa cama e agitar energicamente as pernas ao mesmo tempo em que gritava "não". Ela nunca fora capaz de protestar pela renúncia do seu *self* corporal, nem poderia reclamar esse *self* até que tivesse voz para protestar. Apesar do fato de ser uma bailarina, seus movimentos de pernas não eram coordenados e careciam de vigor, enquanto sua voz era tênue e fraca. Ela sentia um sufoco em sua garganta, o que a impedia de articular um som cheio e forte. Isso restringia, também, sua respiração, o que diminuía seu metabolismo e reduzia sua energia. Pude apalpar a constrição como uma espasticidade dos músculos escalenos de cada lado do pescoço [inseridos nas vértebras cervicais]. A técnica que emprego para reduzir essa espasticidade consiste em aplicar uma leve pressão com as pontas dos meus dedos nesses músculos, enquanto a pessoa emite um som o mais estridente possível. Quando fiz isso com Mary, ela soltou um grito que continuou por algum tempo. Depois de vários gritos, prorromperam soluços profundos assim que a tensão nos músculos do pescoço relaxou e o sentimento de tristeza pôde vir à tona. Após essa descarga, seus protestos, esperneando e gritando, foram mais fortes e mais convincentes.

As pessoas em dificuldades precisam chorar. Embora fosse relativamente fácil induzir Mary a chorar porque seu corpo não estava maciçamente blindado, enfrentamos considerável dificuldade com homens narcisistas que se vangloriam de estar aptos a absorver quaisquer dissabores sem sucumbir. O superdesenvolvimento muscular resulta num corpo duro e compacto que efetivamente inibe a percepção consciente e a expressão de sentimentos suaves ou ternos. Em tais casos, é freqüentemente exigido um considerável trabalho com a respiração a fim de amolecer o corpo ao ponto em que o choro possa ocorrer. Assim que a pessoa se entrega ao choro, não fica muito difícil evocar a cólera que tinha sido suprimida. Por vezes, libertar a cólera – fazendo uma pessoa agredir a cama com uma raquete de tênis ou com os punhos – pode abrir a tristeza e produzir o choro. Em meus livros anteriores descrevi alguns exercícios e técnicas corporais. Cumpre enfatizar que esses exercícios não são mecânicos. São eficazes para alterar a personalidade só quando combinados com uma

análise completa, incluindo a interpretação de sonhos, e quando decorrem de uma compreensão da personalidade, tal como expressa pelo corpo.

Em outros pacientes, como os caracteres narcisistas, o ego é capaz de manter o controle e evitar um colapso, porque não está totalmente separado do *self*. Entretanto, recursos como o álcool podem ser usados para manter uma certa negação da realidade, como se pode ver no caso de Arthur.

O Caso de Arthur

Arthur tinha sido um ator muito conhecido e de grande êxito. Nos dois últimos anos, porém, ficara sujeito a crescentes crises de desespero, que o impediam de trabalhar. Reconheceu que tinha começado a beber muito. Por conseqüência, seu prestígio profissional declinara e estava encontrando dificuldades para conseguir emprego. Também se queixou de sua incapacidade em estabelecer um relacionamento satisfatório com uma mulher. Mencionou que tivera certa vez uma experiência efêmera de amor profundo que o fizera sentir-se bem e realizado. Queria desesperadamente voltar a sentir isso.

Não deve causar surpresa a ninguém encontrar um narcisista na profissão de ator. Representar depende da capacidade em projetar uma imagem. Isso acontece facilmente ao indivíduo narcisista que está representando o tempo todo – embora, é claro, nem todos os atores sejam narcisistas.

Quando Arthur se postou à minha frente, sua atitude corporal era de altivez e superioridade. Era um homem de boa compleição física, com um rosto bastante bonito e dramático. Quando se empertigou e pôs para fora todo o seu charme, ganhou uma aparência imponente. Seus olhos, quando me olharam, tinham uma expressão intensa – como se estivesse tentando magnetizar-me. Eu podia sentir o poder de seu olhar. Entretanto, porque esse olhar exigia um esforço, absorvendo toda a sua energia, não foi capaz de mantê-lo por muito tempo. Quando o esforço desmoronou, seu rosto ficou tenso e cansado. Parte do charme de Arthur era um sorriso aparentemente inocente, que ele me dirigia de tempos em tempos. Mas pude discernir que esse sorriso encobria um medo intenso.

Sumamente impressionantes, porém, eram as diferentes expressões nas duas metades de seu rosto. Seu supercílio direito estava fortemente arqueado para cima numa expressão arrogante; o supercílio esquerdo, achatado e puxado para baixo. Por isso, o seu rosto tinha um ar contorcido. Quando lhe mencionei essa observação, Arthur disse que tinha consciência disso. Também sabia que seu rosto tinha uma expressão penosa. Estudara seu rosto num espelho mas, de um modo tipicamente narcisista, não se permitia sentir qualquer dor ou medo.

A divisão na personalidade de Arthur era muito evidente. Pelo seu rosto, eu tinha a impressão de que sua face direita estava lutando desesperadamente para superar-se e negar o desespero evidente do lado esquerdo. Uma parte dele estava identificada com uma imagem de superioridade, que ele tentava projetar para encobrir e compensar um sentimento íntimo de inferioridade. Arthur precisava de uma imagem de poder para superar um sentimento interior de desamparo e impotência.

Tal como Dorian Gray, Arthur tivera seus dias de poder e glória. Quando era mais jovem e um ídolo das matinês, muitas mulheres foram atraídas para ele. Possuía então energia bastante para sustentar a imagem contra quaisquer dúvidas íntimas. Mas as recompensas que o sucesso propicia não alimentam o *self*. A admiração e os aplausos da multidão apenas alimentam o ego. Investir a libido ou energia no ego só pode redundar em falência do *self*. Quando se exauriram as energias de Arthur para sustentar sua imagem, esta começou a apresentar fendas. Entretanto, ele não podia desistir. Estava em sérios apuros.

Em nossa consulta, descrevi a natureza do problema a Arthur e sublinhei a necessidade de se iniciar uma terapia. Sem tratamento, sua condição só poderia deteriorar. Lamentavelmente, nunca mais voltei a vê-lo e nunca me pagou a consulta. "Deixei o meu livro de cheques no hotel", disse ele, prometendo enviar-me um cheque. Arthur aferrou-se, portanto, à sua negação. Tinha-me consultado na esperança de que, de algum modo, eu pudesse ajudá-lo a reaver a energia capaz de reanimar sua imagem. Ele estava procurando uma mágica, pensando que eu poderia fazê-la, como acreditava ele próprio tê-la feito, outrora. A realidade era dolorosa demais para ele aceitá-la. No mundo do faz-de-conta em que vivera, não existia qualquer obrigação moral de pagar um médico pelo tempo que lhe tomava. A vida é um palco e, quando a cortina cai após um ato, tudo está terminado e é esquecido. O vazio de tal vida está além da imaginação.

* * *

Enfatizei a incongruência ou oposição do *self* e da imagem no narcisista. Embora eu prefira esse modo de descrever a divisão, talvez seja útil adicionar agora a noção de um *self* verdadeiro e de um falso ou superficial. O falso *self* assenta na superfície, como o *self* apresentado ao mundo. Está em contraste com o verdadeiro *self*, que se situa por trás da fachada ou imagem. Esse *self* verdadeiro é o depositário dos sentimentos, mas deve ser escondido ou negado. Como o *self* superficial representa submissão e conformismo, o *self* interior ou verdadeiro é rebelde e colérico. Essa rebelião e cólera subjacente nunca podem ser totalmente suprimidas, porquanto é uma expressão da força vital na pessoa. Mas, em virtude da negação, tampouco pode ser expressa diretamente. Pelo contrário, revela-se através da transformação narcisista em atos. E pode converter-se numa força perversa.

A distinção importante é, pois, entre a pessoa que age em função de uma imagem e a pessoa que funciona em função de seus sentimentos. Mas como os sentimentos são um atributo natural do ser humano, como pode uma pessoa não sentir? Se a imagem é estabelecida como força dominante na personalidade, a pessoa suprimirá qualquer sentimento que a contradiga. Mas uma imagem só pode adquirir essa posição dominante na ausência de sentimentos fortes.

Creio firmemente que a ausência de sentimento constitui o distúrbio básico na personalidade narcisista, e aquele que permite à imagem ganhar ascendência. No narcisismo, em contraste com as neuroses típicas de épocas anteriores, a perda de sentimento é devida a um mecanismo especial que chamo de a negação de sentimento.

3

A NEGAÇÃO DO SENTIMENTO

O que significa não sentir? Comecemos com um exemplo extremo – um homem catatônico que permanece imóvel num canto horas a fio, como uma estátua. Ele suprimiu todo o sentimento, toda a sensação, incluindo a dor, e por isso pode ficar imóvel por longos períodos de tempo. É como se todo o seu corpo estivesse em *rigor mortis*, sem impulso ou movimento interno. Tendo atingido tal amortecimento, está anestesiado para a dor. É claro que esse amortecimento não é completo mas envolve apenas a musculatura voluntária. Os outros órgãos funcionam normalmente.

Todos os neuróticos, incluindo narcisistas, usam esse mecanismo de amortecimento de partes do corpo a fim de suprimir sentimentos. Pode-se apertar com firmeza o queixo para bloquear um impulso para chorar. Se esse recurso for mantido indefinidamente, o queixo enrijece nessa posição e o choro fica impossível. Pode-se suprimir um acesso de cólera "endurecendo" ou amortecendo os músculos da parte superior do dorso e dos ombros, mediante a tensão crônica. Contudo, embora esse mecanismo seja usado por narcisistas, existe outra defesa mais importante que é típica desse distúrbio: a negação de sentimento.

O conceito de negação de sentimento requer uma certa elucidação. Em primeiro lugar, cumpre reconhecer que um sentimento ou sensação constitui a percepção de algum movimento ou evento corporal interno. Se este não acontecer, não haverá sensação nem sentimento, pois nada há para perceber. Se uma pessoa deixa um braço pender *imóvel* durante cinco minutos, ele ficará adormecido e ela não sentirá seu próprio braço. Para recuperar a sensação, a pessoa terá que movimentar seu braço. Assim, pela inibição do movimento, é possível a uma pessoa amortecer-se, de uma forma semelhante à do catatônico que descrevi. Mas existe outra maneira

de cortar o acesso de impulsos e ações à consciência: é bloqueando a função da percepção. Este é o mecanismo pelo qual os sentimentos são negados.

Um exemplo comum de negação de sentimento é uma pessoa que grita e vocifera numa discussão como se estivesse furiosa. Mas quando se lhe pergunta o que é que a enfurece, a pessoa responde: "Mas, quem disse que estou furioso?" A explicação que eu daria para isso é que a imagem dessa pessoa é a de um ser racional e lógico; a nada que contradiga essa imagem é permitido que penetre na consciência. Outro exemplo é um jovem psicólogo meu conhecido. Esse homem tentava insistentemente convencer-me de que era um grande terapeuta. Sempre que nos encontrávamos arengava-me com "eu sei", "eu posso fazer isso" etc. Quase todas as frases começavam com a palavra "eu", em típica maneira narcisista. Sempre que me irritava e apontava o seu narcisismo, ele contestava com o argumento de que eu me recusava a reconhecer a sua superioridade. Recusava-se a ver sua necessidade narcisista de me impressionar. Sentir sua desesperada necessidade de aprovação poderia abalar sua imagem.

A necessidade de projetar e manter uma imagem força a pessoa a impedir que chegue à consciência qualquer sentimento que conflite com a imagem. O comportamento que possa contradizer a imagem é racionalizado em função da imagem. Assim, a nossa pessoa encolerizada poderá explicar a "necessidade" de gritar, dizendo: "As pessoas não estavam realmente ouvindo. Elas não me ouviam. Eu estava simplesmente tentando apresentar minhas opiniões." Do mesmo modo, o jovem psicólogo racionalizou seu comportamento, recriminando-me. Numa pessoa normal, as ações estão associadas aos sentimentos que as motivaram. No indivíduo narcisista, entretanto, a ação está dissociada do sentimento ou impulso e é justificada pela imagem.

O EFEITO SOBRE O COMPORTAMENTO EM RELAÇÃO A OUTROS

A negação de sentimento, característica de todos os narcisistas, é sumamente manifesta em seu comportamento em relação a outros.

Eles podem ser cruéis, exploradores, sádicos ou destrutivos para com outra pessoa porque são insensíveis ao sofrimento ou sentimento de outrem. Essa insensibilidade deriva de uma insensibilidade para com os próprios sentimentos da pessoa. A empatia, a capacidade de sentir os sentimentos ou estados de ânimo de outra pessoa, é uma função de ressonância. Podemos sentir a tristeza de outra pessoa porque isso nos deixa tristes; podemos compartilhar a alegria de alguém porque isso evoca em nós sentimentos prazerosos. Mas, se somos incapazes de sentir tristeza ou alegria, não podemos reagir a esses sentimentos em outra pessoa e poderemos até duvidar que ela tenha tais sentimentos. Quando negamos os nossos sentimentos, negamos que outros sintam.

Somente nesta base podemos explicar o comportamento desapiedado de alguns narcisistas como os executivos de grandes empresas que manobram implacavelmente seus empregados e criam um reino de terror por sua indiferença à sensibilidade humana e demissões indiscriminadas, sem levar em conta os sentimentos das pessoas. É claro, eles são igualmente duros consigo mesmos; seus objetivos de poder e sucesso exigem um sacrifício igual de suas próprias sensibilidades e sentimentos. Esses executivos vêem-se como generais em alguma guerra em que o sucesso empresarial significa vitória. Com tal imagem de si mesmos, eles só podem tratar seus subordinados como soldados sacrificáveis na investida para o triunfo.

Uma das maneiras como a nossa cultura promove a personalidade narcisista é sua exagerada ênfase sobre a importância de vencer. Há um *slogan* popular que diz "vencer é a única coisa que conta". Semelhante atitude minimiza os valores humanos e subordina os sentimentos dos outros a esse objetivo supremo de vencer, de estar no topo, de ser o número um. Mas o compromisso com essa meta exige também o sacrifício ou negação dos próprios sentimentos pessoais, pois nada deverá interpor-se no caminho do sucesso. Entretanto, a imagem de sucesso deriva seu poder para dominar o comportamento somente quando os sentimentos são negados. Deparamo-nos com aquele velho dilema: o que apareceu primeiro — a galinha ou o ovo? Neste caso, pode ser formulada a mesma interrogação: o que aconteceu primeiro, a imagem ou a negação de sentimentos? A resposta a estas perguntas é que cada coisa é um aspecto da outra. Sem a negação de sentimento, a imagem não ganharia sua posição dominante, mas só quando ela se torna dominante é que os sentimentos são continuamente negados.

O comportamento que é pernicioso ou destrutivo para outros só pode ser plenamente entendido em função da negação de sentimento, do objetivo de vencer e da imagem de poder. Os executivos que exploram seus empregados e os vigaristas que ludibriam pensionistas idosos operam segundo o mesmo princípio. Uns e outros não vêem suas vítimas como pessoas reais; a seus olhos, elas existem apenas como objetos a serem usados. Especificamente, os pensionistas idosos não são vistos como seres humanos, porque os vigaristas não se vêem a si próprios em termos humanos. Vivem de seus expedientes e identificam-se com sua habilidade para passar a perna ou ludibriar outros. Que mintam ou burlem, não tem importância alguma para o objetivo de vencer ou para a sua imagem de superioridade do ego, baseada em sua capacidade de enganar outra pessoa.

A ligação entre a importância suprema de vencer, a negação de sentimento e o papel da imagem são sumamente evidentes na guerra. Dado que vitória ou derrota são vistas como uma questão de vida ou de morte, não há lugar para sentimentos. Os soldados agem predominantemente em função de imagens. Entretanto, eles retêm sua humanidade por seus sentimentos para com um camarada de armas ou os membros do seu pelotão, com os quais têm contato pessoal. Sem esses sentimentos, correriam o risco de se tornarem máquinas de matar ou de enlouquecer. Um soldado não é um narcisista, mas a guerra força-o a agir como tal.

Infelizmente, a guerra não se limita a exércitos combatendo entre si. Na maioria das grandes cidades há guerra de quadrilhas em que os membros de um bando funcionam como soldados que negam o sentimento e os valores humanos. Mas também há guerras industriais, guerras políticas e guerras de famílias que promovem uma atitude narcisista e encorajam o comportamento pernicioso e destrutivo para outrem. O inimigo não é representado em função de pessoas reais, pois não é fácil matar pessoas reais. Os soldados são ensinados a ver o inimigo como uma imagem – o "huno", o "nazista", o "jap" etc. – que é dever deles destruírem. Mas, para fazê-lo, também eles devem converter-se numa imagem. São soldados cujo papel consiste em obedecer a ordens, lutar mas não questionar, agir mas não sentir. Não devem ceder ao sentimento do medo, ou à dor, ou à tristeza. Estar em contato com esses sentimentos abalaria a imagem de soldado e os impossibilitaria de funcionarem eficazmente no campo de batalha. E não podem rejeitar essa imagem, pois isso os colocaria em conflito com seus comandantes, o que também poria em perigo a própria sobrevivência.

Quando uma pessoa é identificada com uma imagem, ela vê a outra como uma imagem que, em muitos casos, representa algum aspecto rejeitado do *self*. O narcisismo divide a realidade de um indivíduo em aspectos aceitos e rejeitados, sendo estes últimos projetados, portanto, em outros. O ataque contra esses outros promana, em parte, do desejo de destruir esse aspecto rejeitado. Por exemplo, o vigarista que se considera esperto e superior deve ver sua vítima como simplória e estúpida. Analogamente, o soldado cuja imagem é de luta pelo direito, pela justiça e pela honra verá, com freqüência, o inimigo como cruel e desprezível. Se a imagem narcisista é de dureza e vigor, a pessoa projetará em outros uma imagem de vulnerabilidade e fragilidade que deve ser destruída.

Esse princípio explicará também atos de violência gratuita em tempo de paz? Um caso ilustrativo foi a ação de um bando de rapazes que tocaram fogo num velho vagabundo que dormia num banco de jardim. Foi um ato de tamanha desumanidade que a maioria das pessoas ficou chocada e perplexa. Onde estavam os sentimentos desses rapazes? Obviamente, não tinham nenhum para com o pobre velho. Não o viram como uma pessoa real mas apenas como uma imagem, uma imagem de velhice decrépita, que acharam repulsiva e por isso destruíram. Mas, ao invés dos soldados que não têm contato pessoal com os seres humanos a quem matam, esses rapazes estavam na presença de uma pessoa viva. Ao matá-la tão desapiedadamente, negaram a humanidade da vítima e, ao mesmo tempo, a de si próprios. Muito provavelmente, tinham perdido sua humanidade antes de cometerem esse crime. É bem possível que o horror e a insanidade de suas próprias vidas os tivessem levado a negarem seus sentimentos.

Há uma linha contínua desde a violência contra pessoas impotentes até o estupro de mulheres indefesas, a sedução e a exploração. O que o estuprador e o sedutor têm em comum, embora em diferentes graus, é uma insensibilidade para com o parceiro sexual, um superenvolvimento com seus próprios egos e uma ausência de sentimento sexual ao nível do corpo. Ao contrário da excitação genital, o sentimento sexual é vivenciado com amor, ternura e anseio de estar perto de outra pessoa. A negação desse sentimento, por causa de sua associação com carência e vulnerabilidade, propicia a superexcitação dos genitais, culminando no ato de estupro. A carga genital é irresistível, porque o indivíduo não pode conter a sensação. Incapaz de abordar uma mulher num estado de descontração, o estuprador é impelido a uma ação violenta, a qual expressa também

sua intensa hostilidade para com as mulheres. Temendo as mulheres, o estuprador só é sexualmente excitado pela imagem de um poder agressivo sobre uma mulher. Analogamente, o sedutor depende de uma imagem para a excitação sexual – o retrato de um "amante" irresistível, dominante e controlador. Ambos os tipos exemplificam o comportamento narcisista porque não vêem suas vítimas como pessoas reais mas como imagens. Estupro e sedução constituem cenas pornográficas em que o desejo sexual depende da negação da humanidade da outra pessoa, a qual é vista apenas como um objeto sexual.

Levemente menos psicopático e violento do que um estuprador, mas igualmente desprovido de sentimento, era um diretor teatral que exigia de todas as jovens aspirantes a atrizes que se despissem e praticassem atos sexuais com ele, como condição para obterem papéis. A exigência de sexo não era abertamente declarada, mas o diretor fazia alguns avanços e as moças sabiam muito bem que o fato de não corresponderem resultaria em rejeição. O efeito era estupro, na medida em que a integridade delas era violada e sua dignidade humana negada. As jovens não eram pessoas para esse diretor, mas apenas nomes e corpos. Mais tarde, ele vangloriou-se do número de atrizes, algumas famosas, que possuíra. Sua atividade sexual, entretanto, era sem sentimento nem prazer. Ela gratificava meramente sua imagem.

Prosseguindo em direção a graus menores de narcisismo, encontramos o executivo que seduz a secretária. Isto não quer dizer que todas as relações sexuais entre um patrão e uma empregada estejam contaminadas de narcisismo. É uma questão de sentimento, de amor entre as partes. Para o executivo-sedutor, o desejo sexual é freqüentemente forte porque ele se sente numa posição socialmente superior ou dominante. Essa posição alivia o seu medo de mulheres e permite-lhe sentir-se fortemente excitado em nível genital. Entretanto, sem um sentimento de amor ou afeição por sua parceira e de respeito pelos sentimentos dela como ser humano, o ato sexual é predominantemente uma expressão narcisista. Equivale a uma exploração.

Obviamente, uma pessoa pode ser genitalmente excitada sem qualquer sentimento sexual genuíno. A excitação é estritamente limitada aos genitais. Um homem, por exemplo, pode ter uma ereção sem qualquer desejo de intimidade com uma mulher – isto é, sem qualquer sentimento de amor. O desejo está na cabeça dele, assim como a excitação está na cabeça de seu pênis. O sexo, para tal homem, serve para duas finalidades:

descarregar a excitação peniana (que pode tornar-se dolorosa) e sustentar um ego fraco e inflado com a conquista e humilhação de uma mulher. Sem dúvida, é uma boa sensação descarregar a excitação sexual, mas o prazer da descarga é estritamente local, limitado aos genitais. Um sentimento localizado é mais adequadamente denominado uma sensação. O sentimento sexual, em contraste com a excitação genital, é uma sensação corporal total de excitação, calor e fusão em face da perspectiva ou experiência de contato e intimidade com outra pessoa. Quando o corpo total responde sexualmente, o clímax é imbuído de um sentimento de júbilo ou êxtase.

A LIGAÇÃO COM A MENTIRA

No mundo das imagens, deparamo-nos inevitavelmente com a questão de ajustamento. Por si mesma, a imagem não possui validade. A imagem de superioridade de um narcisista tem tanto significado quanto a imagem de integridade e honestidade de uma pessoa conscienciosa. A imagem, por definição, é uma representação de alguma coisa. Assim, não podemos julgar uma imagem a não ser em função de sua relação com a realidade que se propõe representar. Quando a realidade é objetivável, essa determinação é fácil. As circunstâncias de nascimento, família e antecedentes de uma pessoa, por exemplo, são fatos definíveis. Representá-los de forma deturpada ou falsa é mentir. Para um impostor, entretanto, a mentira acode-lhe facilmente porque a realidade já foi negada há muito tempo num sentido emocional. O impostor não quer reconhecer um nascimento e *background* comuns, porquanto isso não contraditaria um sentimento de inferioridade ou vulnerabilidade. Não, o impostor significa alguém diferente, alguém especial e superior. Não é difícil, portanto, ampliar essa imagem de modo a incluir a idéia de nobreza.

A tendência para mentir sem escrúpulo, de espécie alguma, é típica dos narcisistas. Num extremo está a personalidade psicopática, que parece não discernir a diferença entre certo e errado em nível de sentimento. É uma pessoa sem consciência ou, em termos psicanalíticos, alguém que carece de superego. Não existe culpa. Embora a maioria dos narcisistas esteja longe desse extremo, tanto em sua negação subjetiva de sentimento

quanto em seu uso de uma imagem que contradiz a verdade do seu ser, eles compartilham certas semelhanças com as personalidades psicopáticas. Neste aspecto, perderam a capacidade de distinguir a verdade da falsidade.

Voltemos ao exemplo do impostor. Ele declara-se um nobre, embora saiba, intelectualmente, que não teve berço. O que acontece é que ele se vê como alguém de origem nobre quando representa o papel. E sua atuação é convincente porque ele próprio se convenceu. Identifica-se com a sua imagem e esta passou a ser a sua única realidade; deixa de sentir que distorceu ou negou a verdade. Ele nega ou ignora a realidade do seu ser, mas a negação já deixou de ser deliberada ou consciente. O ator identificou-se de tal forma com o seu papel ou pose que isso tornou-se real para ele.

O impostor que acredita ser um nobre é um psicopata para quem a realidade subjetiva desalojou a realidade objetiva de seu nascimento. O caráter narcisista está mais em contato com a realidade objetiva, mas é dominado pela imagem. Beatrice é um caso ilustrativo. Quando se apresentou perante um grupo de treinamento bioenergético na Europa, assumiu uma postura empertigada, como se fosse superior, e um ar que quase se poderia qualificar de imperioso. Não fiquei surpreendido, portanto, quando ela disse que sempre se considerara uma princesa. Por momentos, pensei que poderia ter que lidar com uma personalidade psicopática, mas Beatrice acrescentou então: "Fui criada num castelo." Seria ela, então, uma princesa de verdade? Beatrice explicou: "Meu pai era um engenheiro que ganhou muito dinheiro antes de eu nascer e comprou esse castelo. Tratou-me como uma princesa." Beatrice era filha única.

O seu problema era falta de sentimento, em especial de sentimento sexual. Seu ventre estava contraído e a pelve mantinha-se hirta, permitindo escassos movimentos espontâneos. Seus sentimentos estavam confinados à metade superior de seu corpo mas, mesmo aí, eram rigidamente controlados. Beatrice relatou um sonho freqüente, no qual se via como uma princesa jazendo num caixão de vidro. Reconheceu que o caixão de vidro era o castelo e que, ao ser levada a julgar-se uma princesa, estava inerte e encarcerada. Tal como a Bela Adormecida, Beatrice aguardava um salvador que a libertasse e a devolvesse à vida. O caixão representava também a rigidez de seu corpo, no qual seus sentimentos estavam aprisionados. Era forçada, também, a chorar para soltar a tristeza

contida em seu ventre estanque. Induzindo-a a respirar profundamente, de modo que os movimentos respiratórios envolvessem a pelve, sua tristeza e sua sexualidade puderam ser então vivenciadas e expressas.

SUPRESSÃO VERSUS NEGAÇÃO DE SENTIMENTO

No começo deste capítulo, aludi à diferença entre a supressão e a negação de sentimento. Pode-se suprimir o sentimento, amortecendo o corpo e reduzindo sua motilidade. Se não há movimento interno, repetimos, nada há para sentir. A emoção é um movimento (do latim e [ex = para fora] + *movere* = mover, movimentar) para o exterior. Toda emoção é movimento do centro para a periferia, onde se expressa em ação. O sentimento de amor, por exemplo, é vivenciado como um impulso para alcançar alguém; a cólera, como um impulso para agredir; a tristeza, para chorar. O impulso da emoção deve alcançar a superfície do corpo para ser vivenciado como um sentimento. Não precisa, entretanto, produzir qualquer ação manifesta. Se o impulso gera um estado de prontidão para agir na musculatura, será vivenciado como uma emoção. A pessoa não precisa partir para a agressão para sentir-se furiosa, mas o corpo tem que estar preparado para a eventualidade de tal ação. Na maioria das pessoas, um forte sentimento de cólera resultará no aperto espontâneo dos punhos. Em outras, a cólera pode vir à tona como uma expressão do olhar. Não creio que seja possível a uma pessoa sentir emoção e não permitir que alguma expressão dela se manifeste, por mais sutil que seja.

A inibição de movimento através da tensão muscular crônica tem o efeito de suprimir o sentimento. Essa tensão produz uma rigidez no corpo, um embotamento parcial. Não surpreende que os soldados sejam treinados para manter-se em rígida posição de sentido. Como vimos, um bom soldado deve suprimir muitos sentimentos e converter-se, com efeito, numa máquina de matar.

Como a rigidez está associada à supressão de sentimento, com o estudo do padrão de tensão, é possível dizer que sentimentos estão sendo suprimidos. Músculos tensos dos maxilares, por exemplo, inibirão um impulso para morder. Podemos conjeturar que tais pessoas suprimiram impulsos de morder quando crianças. Esses impulsos podem, contudo, manifestar-se como sarcasmos e comentários mordazes. Um queixo tenso bloqueará, também, os impulsos de sucção, suprimiu o desejo de proxi-

midade e contato. Uma garganta contraída impede o soluçar profundo e ajuda a pessoa a suprimir a tristeza. Os ombros hirtos diminuem a intensidade de uma reação colérica.

A rigidez geral do corpo amortece-o ao restringir a respiração e limitar a sua motilidade. Normalmente, a respiração não é uma atividade consciente; os movimentos de expansão e contração ocorrem sem ação voluntária. Os bebês e as crianças pequenas respiram desse modo muito natural. Mas, quando aprendemos a controlar e suprimir os nossos sentimentos, tensionamos os nossos corpos e inibimos essa respiração natural. Assim fazendo, reduzimos a inspiração de oxigênio, diminuindo a atividade metabólica e decrescendo a energia disponível para o movimento e o sentimento espontâneos. Podemos ainda assim, é claro, produzir movimentos mediante o uso da vontade, mas tais movimentos são mecânicos. Descobrimos essa rigidez global em alguns indivíduos narcisistas cujo estilo consiste em posar de maneira estatuesca. Mas muitos indivíduos narcisistas têm corpos razoavelmente ágeis e flexíveis. Podem ser atores, atletas, ou pessoas do *jet-set*. Seus corpos possuem uma vivacidade e elegância aparentes, sugerindo a presença de emoções. Seu comportamento, porém, é desprovido de sentimento, o que significa que devemos procurar outro mecanismo por meio do qual o sentimento é anulado. Esse mecanismo, como já indiquei, é o bloqueio da função perceptiva em vez do movimento.

Como a percepção é uma função da consciência, está geralmente sob controle do ego. Normalmente, percebemos aquelas coisas que nos interessam e ignoramos as que não têm qualquer interesse para nós. Também podemos focalizar deliberadamente a nossa atenção em certos objetos ou situações a fim de percebê-los mais claramente. Mas, pelo mesmo processo, podemos recusar-nos a vê-los ou ignorá-los. Com freqüência, a decisão é tomada subliminarmente, à margem da consciência. Por exemplo, raramente nos permitimos ver a dor e a tristeza no rosto e nos olhos das pessoas que amamos. Poucos pais vêem a infelicidade no rosto de seus filhos. E as crianças aprendem muito rapidamente a não ver a zanga e a hostilidade nos olhos de seus pais. De um modo semelhante, como sublinhei antes, não nos permitimos ver a expressão em nosso próprio rosto quando nos olhamos no espelho. Poderemos ver algumas rugas, mas fechamos nossa mente para o desespero evidente; um homem poderá aparar cuidadosamente seu bigode mas não ver os lábios apertados e cruéis por baixo dele. Com efeito, não vemos o que não queremos ver. Muitas

pessoas que caminham pelas ruas de uma grande cidade como Nova Iorque não vêem a sujeira ou não ouvem o ruído. Suas mentes (atenção) estão focalizadas alhures.

Penso que um princípio subjacente na percepção seletiva é que não queremos ver um problema sobre o qual nada podemos fazer para resolvê-lo. Ver o problema poderia colocar-nos num estado intolerável de *stress* ou dor, o que seria suscetível de ameaçar nossa sanidade mental. De fato, bloqueamos ou negamos alguns aspectos da realidade numa atitude de autodefesa. Mas essa negação subentende um reconhecimento prévio da situação. Não podemos negar aquilo que não conhecemos. A negação é um processo secundário. Em primeiro lugar, vemos a situação penosa; depois, quando nos apercebemos de que não podemos tolerá-la nem mudá-la, negamos sua existência. Fechamos os olhos para ela.

No começo, portanto, a negação é consciente. A pessoa não toma uma decisão para negar a realidade de uma situação, mas está consciente de sua natureza dolorosa e do seu desejo de evitá-la. Com o tempo, entretanto, a negação torna-se inconsciente; ou seja, a pessoa deixa de sentir o que há de doloroso na situação, nem vê a sua fealdade. Pelo contrário, cria a imagem de uma situação agradável ou feliz, o que a habilita a ir em frente como se tudo estivesse certo no melhor dos mundos. Neste ponto, a negação torna-se estruturada no corpo como tensões musculares crônicas localizadas, em vez de rigidez global. A localização dessa tensão é na base do crânio, nos músculos que ligam a cabeça ao pescoço. Esta área situa-se próxima dos centros visuais do cérebro e tem certa influência sobre a percepção visual. Pude ajudar muitas vezes meus pacientes a visualizarem um olhar colérico ou desvairado nos olhos de seus pais, aplicando alguma pressão com os meus dedos nesses músculos. A tensão nesses músculos parece bloquear o fluxo de excitação do corpo para a cabeça, a qual fica assim desligada do sentimento corporal. O efeito psicológico, a dissociação do ego dos sentimentos do corpo, é semelhante, em alguns aspectos, à dissociação da realidade que ocorre na esquizofrenia, embora num grau muito menor.

O bloqueio da percepção produz uma negação de sentimento que é a finalidade. A evocação do sentimento eliminaria o bloqueio, tal como a remoção do bloqueio conduziria ao sentimento. Isto é ilustrado pelo caso de Sally.

O Caso de Sally

Sally, mulher jovem, participante de um grupo de treinamento bioenergético, descreveu o pesadelo em que tinha vivido nos últimos dez anos. Fora casada com um homem que a espancava, que saía com outras mulheres e a ameaçava de lhe tirar os filhos se ela se divorciasse. Sally andava aterrorizada, já que o marido era um homem poderoso, fisicamente e em outros aspectos. Mas acabou divorciando-se dele e conservou os filhos. O mais surpreendente era que, ao contar essa história, Sally manifestava muito pouca emoção. Também me impressionou a superficialidade de sua respiração. Embora não houvesse rigidez do corpo todo, sua garganta estava contraída. Para compreender a origem dessa constrição, interroguei-a sobre sua infância.

Sally respondeu imediatamente que tivera uma infância feliz. Até esse momento, eu nunca trabalhara com alguém que tivesse tido uma infância feliz. Já ouvira antes, por certo, iguais declarações de muitos pacientes, mas que acabavam sempre revelando ser uma negação da realidade. Se a infância de Sally tinha sido feliz, eu não podia esperar que ela contraísse a garganta, como se estivesse bloqueando o sentimento, ou que se casasse com um homem que a maltratava. Como sublinhei em outro livro,[1] a maioria dos homens casa com mulheres que se assemelham às suas mães e a tendência das mulheres é casar com homens que são iguais a seus pais. Pedi então a Sally que me falasse a respeito de seu pai.

Para descrever o pai, Sally usou as mesmas palavras que tinha usado para descrever o marido. Ele foi um homem bastante poderoso, disse ela. Recordava-se de que era muito chegada a ele quando criança. Mas ele bebia e suas relações sofriam com isso. O pai tornou-se imprevisível. Como os homens que bebem muito podem ser também violentos, perguntei a Sally se o pai alguma vez lhe batera. Apesar da minha suspeita de que devia ser este o caso, fiquei deveras desconcertado com a resposta dela: "Ele costumava golpear-me com o punho, às vezes batia-me no rosto. Nunca sabia quando viria um murro." Pude perceber que Sally tinha sido tão aterrorizada por seu pai quanto mais tarde por seu marido. Mas, como era criança e não podia fugir de casa, suprimiu e negou o terror. Essa negação do medo cegou-a para a violência potencial no homem com quem casou.

O tema especial dessa sessão de grupo era a respiração. Eu estava

demonstrando a ligação entre a voz e a respiração. Suprimir a expressão de som reduz a respiração da pessoa pelo fechamento da garganta. Por sua vez, limitar a respiração diminui a produção vocal da pessoa. O exercício particular com que eu estava trabalhando envolvia deitar-se num banco bioenergético.[2] A pessoa é instruída, em primeiro lugar, para respirar fácil e profundamente. Após um certo número de inspirações e expirações, a pessoa é solicitada a emitir um som, sustentando-o pelo máximo tempo que lhe for possível. No começo, o som é usualmente bem controlado e não possui qualidade emocional. Mas, à medida que o som é prolongado, atinge um ponto de ruptura, quando pode facilmente converter-se em choro. No caso de Sally, ela desfez-se em violentos soluços misturados com gritos, que continuaram por vários minutos, mesmo depois de sair do banco. Uma reação tão pronunciada não ocorre rotineiramente; Sally estava pronta pra descarregar esses sentimentos. Era o nono dia do grupo, e considerável número de sentimentos já tinham sido expressos por outros participantes.

Após esse desbloqueamento de sentimento, falei a Sally sobre o horror de sua infância, e ela pôde *vê-lo* pela primeira vez. Já não podia continuar fingindo que a infância tinha sido um período feliz. Agora, reconhecia a violência latente em seu lar e o medo que isso engendrava. Como podia ela estar certa de quando a violência irromperia (o que acontecia de tempos em tempos)? E como podia seu pai, que proclamava seu amor por ela, maltratá-la? Acreditando no amor paterno, ela não podia compreender a divisão na personalidade do pai. Isso era incompreensível, como a insanidade usualmente o é. Sally teve que negar o horror para conservar sua própria sanidade mental. Após essa sessão, ela parecia verdadeiramente viva.

Não quero dar a impressão, porém, de que essa experiência constituiu uma cura. Foi uma experiência significativa para Sally, habilitando-a a ver a profundidade de seu problema e uma saída. Essa saída exigiria considerável trabalho, prolongando-se freqüentemente por vários anos, no decorrer dos quais Sally aprofundaria seu *insight*, vivenciaria os sentimentos que tinha negado e aprenderia a expressá-los sem acabrunhar-se. A terapia é um processo de ampliação da autoconsciência, de recrudescimento da auto-expressão e de realização do autodomínio, que é a capacidade para conter e sustentar sentimentos fortes. As tensões e a rigidez corporais têm que ser gradualmente reduzidas, para que o corpo possa tolerar o nível mais elevado de excitação associada a sentimentos fortes.

Creio que a melhor abordagem para esse objetivo é a que combina a análise com o intensivo trabalho do corpo.

GRAUS DE SENTIMENTO

Talvez o leitor esteja se perguntando: pode qualquer ser humano agir sem nenhum sentimento? A negação de sentimento significará a negação de *todo* o sentimento? Somente uma máquina pode operar sem qualquer sentimento ou consciência. Embora algumas pessoas funcionem como máquinas, com fria eficiência e aparentemente sem sentimentos, devemos reconhecer que o sentimento está potencialmente presente. E, de fato, manifesta-se ocasionalmente, mas de forma distorcida. Nos indivíduos narcisistas, as expressões de sentimento costumam adotar duas formas: acessos irracionais de cólera e sentimentalismo piegas. O acesso à cólera é uma explosão distorcida do sentimento de zanga ou irritação contra aquilo que causa um aborrecimento ou contrariedade; o sentimentalismo é um substituto do amor. Hitler poderia ser descrito como uma pessoa sem sentimento, mas era conhecido por seus acessos incomedidos de cólera. Eu classificaria de puro sentimentalismo seu amor pelo povo alemão. Agir sem sentimento é ser um monstro; mas os verdadeiros monstros, como os de Frankenstein, só existem em nossa imaginação. Os monstros humanos caracterizam-se por sua ira irracional, seu sentimentalismo e insensibilidade para com os outros. Os pais que espancam ou torturam seus filhos pequenos são monstros humanos, assim como acabamos de ver no caso de Sally. Para proteger sua sanidade mental, Sally tinha que negar o horror da situação e fechar os olhos para o aspecto monstruoso do pai. Também teve que sufocar seu sentimento, embora o fizesse em grau menor.

Os pais que batem nos filhos foram provavelmente espancados quando crianças. Tendo negado seus próprios sentimentos acerca dessa experiência, não podem experienciar qualquer sentimento em relação à criança. De qualquer modo, foge inteiramente à minha compreensão como é que podem justificar o fato de espancarem uma criança. Vejo isso como uma expressão de crueldade. Fico sempre horrorizado quando ouço pacientes relatar como lhes era ordenado que fossem buscar a chibata

com que lhes era ministrada a surra. Tampouco posso compreender a crueldade para com animais. São seres sencientes, capazes de experienciar prazer e dor, tristeza e alegria, medo e ira. Os seres humanos que carecem desses sentimentos estão, de certo modo, num plano inferior ao dos animais.

É claro, no nível do sentimento, diferimos dos animais. A nossa vida emocional é mais intensa. Somos capazes de um grande amor e de um ódio mais profundo, de um júbilo muito intenso e de uma tristeza mais confrangedora, de um medo mais forte e de uma cólera mais veemente. E os seres humanos também podem "controlar" seus sentimentos através do ego. Podemos limitar o grau de sentimento e também podemos atuar como se tivéssemos sentimento. Mas há um problema ao fazer isso. As emoções são respostas corporais totais. Por essa razão, não se pode suprimir ou negar o medo, por exemplo, sem suprimir ao mesmo tempo o sentimento de cólera. Este é um importante conceito que os terapeutas têm que compreender.

É freqüente depararmos com pacientes que parecem capazes de expressar cólera mas não medo ou tristeza. Verifiquei que essa aparente manifestação de cólera é desprovida de sentimento. É uma manobra defensiva com a intenção de assustar a outra pessoa e não uma expressão de genuína emoção. Além disso, agindo colericamente, a pessoa nega o seu próprio medo. Ela pode acreditar que está irada, tal como os impostores acreditam em suas mentiras ou os atores se identificam com os seus papéis, mas um sentimento genuíno de cólera promana de um sentimento de ter sido ofendido. Se a pessoa nega a ofensa, então em que se baseará sua cólera? Se a pessoa não pode sentir sua tristeza, por que está zangada? A minha abordagem inicial com todos os pacientes narcisistas consiste em ajudá-los a entrar em contato com sua tristeza. Isso nem sempre é um empreendimento fácil.

O Caso de Linda

Linda, uma mulher perto dos seus 40 anos, consultou-me porque estivera seriamente deprimida alguns anos atrás e receava que isso pudesse acontecer de novo. Quando entrou em meu gabinete, fiquei impressionado

com sua aparência. Era uma mulher atraente; vestia-se de forma que chamava a atenção mas com gosto, uma figura bem modelada. Sorria facilmente e parecia livre em suas maneiras. É certo que sua voz era ligeiramente áspera, sem muita variação de tons. De qualquer modo, era difícil acreditar, à primeira vista, que Linda tivesse quaisquer problemas sérios.

Sua principal queixa era que não lhe parecia ter qualquer objetivo na vida pelo qual valesse a pena lutar. Estava no mesmo emprego há muitos anos. Embora fosse uma posição criativa e bem-remunerada, sentia-se irrealizada. Pensava que deveria ir em frente, arranjar um emprego com mais responsabilidade e mais dinheiro. Mas não sabia que outra coisa queria fazer. Também estava insatisfeita com sua vida pessoal. Nunca casara e sentia-se desesperada acerca da perspectiva de nunca ter uma família. Entretanto, não estava certa de que fosse esse o seu mais importante objetivo. Estava confusa acerca de seu rumo na vida, hesitando entre o desejo de uma carreira profissional ou de ter um lar. Algumas mulheres, comentou ela, conseguem realizar ambas as coisas; mas, quanto a ela, não tinha logrado nem uma coisa nem outra. Superficialmente, Linda parecia ter o potencial para ambas as coisas: cérebro e beleza. O que havia de errado?

A atual reação depressiva de Linda tinha começado logo após o rompimento de uma relação com um homem. Não o amava; ela própria terminara o relacionamento porque não levava a parte alguma. Não obstante, vivenciou o rompimento como um fracasso e ficou deprimida.

A primeira pista que tive para o problema de Linda foi sua voz. Eu notara a falta de ressonância. Não pude sentir qualquer excitação na voz dela; soava inerte. Quando comentei isso com Linda, em nossa primeira sessão, ela respondeu: "Sempre me envergonhei de minha voz. Ela não soa direito." Ora, como já indiquei, a voz é um dos principais canais de auto-expressão. A falta de ressonância em sua voz sugeria uma carência de sentimento em seu corpo.

Como Linda afirmara ser infeliz e frustrada em sua situação de vida, sugeri-lhe que tentasse expressar algum sentimento a esse respeito. Seria ela capaz de exprimir algum protesto acerca de sua sorte? Pedi-lhe que se deitasse na cama* e desse pontapés nela como uma forma de protesto.

---

* Em análise bioenergética, usa-se uma cama em lugar do divã, porque os exercícios expressivos, como agredir, esmurrar ou dar pontapés na cama, não podem ser feitos num divã.

Desferir pontapés em alguma coisa significa protestar. Este é um dos exercícios regulares em terapia bioenergética. Todos os pacientes têm alguma coisa em que querem desferir pontapés. Os indivíduos neuróticos suprimem seus sentimentos, e dar pontapés é um modo de expressar esses sentimentos. Também a voz está envolvida nesse exercício. Com os pontapés, pede-se à pessoa que diga "Não" ou "Por quê?" Ambas as palavras implicam um protesto. Instruí especificamente Lindá para elevar a voz o mais alto possível, soltando-a como um grito ou berro.

Linda tentou realizar o exercício, mas seus pontapés eram mecânicos e sua voz soava fraca. Faltava-lhe qualquer nota de convicção. Queixou-se de que não tinha em seu íntimo nenhum sentimento de protesto, de modo que não podia executar adequadamente o exercício. Teria algum sentimento de tristeza que pudesse exprimir chorando? Não, não tinha qualquer sentimento de tristeza e não podia chorar. Tampouco era capaz de sentir cólera. De fato, não sentia nenhuma emoção suficientemente forte para poder expressá-la. Esse era o seu problema.

Percebi então que a aparência de Linda era uma fachada. Projetava a imagem de uma mulher bem-sucedida no mundo, mas a imagem não correspondia ao seu ser íntimo. Pude pressentir que, em seu íntimo, ela sentia ser um fracasso. O medo do fracasso a tinha levado à sua primeira reação depressiva. Por alguma razão, a imagem era tão importante para ela que absorvia a maior parte de sua energia, deixando-a sem força para expressar-se com sentimento, como uma pessoa real no mundo.

Para ajudar Linda, eu tinha de entender o significado exato da imagem e de sua relação com o seu senso do *self*. O que é que a imagem de êxito estava ocultando tão eficazmente? Por que e como adquiriu ela uma importância tão preponderante na vida de Linda? O que significava o fracasso? É insuficiente responder a essas interrogações em termos gerais. A imagem narcisista desenvolve-se, em parte, como uma compensação para uma imagem inaceitável do *self* e, também, como defesa contra sentimentos intoleráveis. Essas duas funções da imagem estão fundidas, pois a auto-imagem inaceitável está associada a sentimentos intoleráveis. Só quando a terapia de Linda progrediu chegamos a entender o significado exato e o papel de sua imagem de sucesso.

A terapia é um processo de estabelecimento de contato com o *self*. Tradicionalmente, a abordagem do *self* tem sido através da análise. Toda e qualquer terapia deve incluir uma análise completa da história do paciente, a fim de se descobrir as experiências que modelaram sua perso-

nalidade e determinaram o seu comportamento. Lamentavelmente, essa história não é de fácil acesso. A supressão e negação de sentimento resulta numa repressão de recordações significativas. As fachadas que erigimos ocultam o nosso verdadeiro *self* tanto de nós mesmos como do mundo. Mas a análise tem outros materiais com que trabalhar, além da história recordada.

A análise de sonhos constitui um modo de adquirir dados adicionais. Depois, existe a análise do comportamento atual, especialmente como evidenciado na relação terapêutica. Com freqüência, essa relação é altamente emocional, porque sentimentos para com figuras importantes do passado, como os pais, são transferidos para o analista. Através da análise, os pacientes passam a ver as conexões entre suas atitudes e ações adultas e suas experiências infantis. Essa abordagem tradicional, entretanto, é limitada por depender excessivamente de palavras, as quais são elas mesmas apenas símbolos ou imagens.

Entrar em contato com o *self* envolve mais do que a análise. O *self* não é uma síntese mental, e sim um fenômeno corporal. Estarmos em contato com o nosso próprio *self* significa perceber e estar em contato com os nossos sentimentos. Para conhecermos os nossos sentimentos, temos que vivenciá-los em toda a sua intensidade e isto só pode ser feito expressando-os. Se a expressão de um sentimento é bloqueada ou inibida, o sentimento é suprimido ou diminuído. Uma coisa é falar sobre o medo, outra é *sentir* o medo e gritar. Dizer "estou furioso" *não* é a mesma coisa que sentir um surto de emoção invadindo todo o corpo. Para sentir verdadeiramente a tristeza, a pessoa tem que chorar, o que Linda era incapaz de fazer. Ela havia sufocado seus soluços e seus gritos. Tinha engolido suas lágrimas. A tensão crônica em sua garganta afetou-lhe a voz ao falar, fazendo-a soar inerme.

Além da análise verbal, portanto, a terapia de Linda envolveu o trabalho com seu corpo, fisicamente, a fim de reduzir sua rigidez, aprofundar sua respiração e abrir sua garganta.

Mencionei antes, neste capítulo, alguns dos exercícios que uso — dar pontapés na cama enquanto se diz "não", como expressão de protesto e esmurrar a cama para exprimir cólera. São exercícios expressivos. Poderiam ser também incluídos: estender as mãos para estabelecer contato, chamar pela mãe ou clamar por socorro, e esticar os lábios para beijar ou chupar. A maioria das pessoas tem grande dificuldade em soltar-se; elas são inibidas por um medo de rejeição, o qual é estruturado em tensões

em torno dos ombros e da boca. Uso também certo número de posições para ajudar uma pessoa a sentir seu corpo da cabeça à ponta do pé. A mais simples delas é uma posição vertical com os pés paralelos e afastados uns 15 centímetros um do outro, os joelhos ligeiramente dobrados, o peso do corpo sobre as almofadas dos pés, o ventre avançado e a pelve ligeiramente recuada. Se a pessoa respirar fácil e profundamente com os ombros descontraídos, ela sentir-se-á suficientemente relaxada para acabar sentando-se. Esta é a posição em que a pessoa se deixa descair quando vem da manutenção rígida da posição em pé. Muitas pessoas que fazem este exercício sentem certa ansiedade a respeito de se soltarem ou se abaixarem. Assim, elas podem sentir até que ponto se contêm a fim de manterem o controle. Outra posição, chamada ligação à terra, habilita a pessoa a sentir o seu contato com o chão ou o solo. A pessoa debruça-se e toca o chão com as pontas dos dedos. Os pés estão paralelos e a cerca de 30 centímetros um do outro, os joelhos levemente dobrados. Uma vez mais, é importante respirar profunda e livremente. Se a pessoa sente as pernas de um modo intenso neste exercício, elas vibrarão enquanto a corrente de excitação flui através delas. A vibração reduz a tensão nas pernas e dá à pessoa uma sensação de vivacidade na parte inferior do corpo. Todos os exercícios devem estar sintonizados para as necessidades da pessoa, tal como se manifestam na expressão de seu corpo. Tal trabalho com o corpo visa a facilitar a liberação de sentimento. E essa liberação muitas vezes traz à consciência uma recordação significativa do passado. A libertação de sentimentos elimina o bloqueio na função de percepção.

Após várias sessões e considerável trabalho, Linda rompeu o seu bloqueio da garganta. Como ela assinalou: "Pude chorar com soluços profundos e senti uma tristeza imensa. Recordei que, quando criança, eu ficava bastante assustada porque mamãe e papai discutiam muito. Aterrorizava-me a idéia de que ele pudesse agredi-la ou ela a ele. Ficava sempre tensa, sentada em minha cama, quando eles discutiam, petrificada ou aterrorizada, pensando que um deles pudesse ser ferido, possivelmente morto. Mas eu não podia exprimir meus sentimentos, meu medo ou minha dor. Será que eu queria, subconscientemente, que papai matasse mamãe, para que eu pudesse tê-lo todo só para mim?"

Na sessão seguinte, examinamos esse problema em maior detalhe. Linda comentou a respeito das duas áreas em que se sentia imobilizada: sua vida amorosa e sua carreira. Na época, ela estava vivendo com um homem que ainda se sentia ligado à ex-esposa, que bebia e não tinha um

endereço próprio — nem mesmo um endereço para correspondência. Linda comentou: "Sinto-me sufocada por ele ainda estar comigo o tempo todo. Penso que o amo ou, pelo menos, necessito dele." A respeito de seu trabalho, ela disse: "Estou tendo um problema com a minha carreira; necessito de uma mudança. Não quero estar fazendo a mesma coisa o ano que vem ou daqui a cinco anos, e isso me assusta. Estou realmente desesperada. Não me sinto propensa ao suicídio, mas tenho crises de desalento." Quando lhe perguntei se ela se sentia fracassada, respondeu: "Claro que sim." Perguntei então se ela seria capaz de chorar a tal respeito, e começou soluçando suavemente. Disse que a deixava muito triste perceber que tinha anulado seus sentimentos.

Quando passamos às relações com seu pai, a questão sexual veio à tona. Linda recordou: "Quando era criança, achava que a masturbação era um pecado. Sentia-me indigna quando me sentava no joelho de alguém — possivelmente de um tio — e isso me dava prazer. Mas não tenho recordação nenhuma de afeição física de meu pai: ele nunca me pegou ao colo."

"Meus pais acusavam-se mutuamente de estarem errados", continuou Linda, "e, como criança, tinha que ouvir cada lado separadamente. Um queixava-se do outro comigo, uma criança de apenas dez anos, e contava-*me* como se sentia. Naturalmente, tratei de suprimir sempre como me sentia. Quando estavam discutindo, nunca tive coragem de lhes dizer que calassem a boca. Era uma situação intolerável. Achei que o instigador era ele, pois era a jogatina que provocava as discussões — e, ao mesmo tempo, não podia tolerar minha mãe quando ela lhe respondia. Eu costumava ir para a minha cama à noite e cobria a cabeça com um travesseiro para abafar a gritaria. Recordo até que, quando tinha seis ou oito anos, quis cometer suicídio porque não podia suportar mais tanto bate-boca. Temia que ele a agredisse. Mas realmente nunca se agrediram um ao outro."

A história de Linda, entretanto, não me parecia completa. Ela reagia ao conflito entre seus pais como se isso tivesse uma qualidade de pesadelo. Descreveu-a como "intolerável", dizendo que ficava petrificada e tinha desejado "morrer". Contudo, as discussões entre pais são demasiado corriqueiras para poderem ser consideradas histórias de terror. Por que motivo, então, tantos pacientes descrevem sua experiência de brigas parentais como um horror? A criança teme que tais discussões resultem na morte de um dos pais. Linda indicou esse medo, que relacionei então com a situação edipiana. Ela suspeitara da relação. No período

edipiano, dos três aos seis anos, as crianças têm desejos de morte contra o genitor do mesmo sexo.[3] Ao mesmo tempo, a criança sente-se terrivelmente culpada a respeito desses sentimentos e tenta rejeitá-los. Presumi, pois, que Linda tinha receado que seu pai matasse a mãe porque, em algum nível, desejava que ele o fizesse para tê-lo todo só para si. Em nível consciente, porém, Linda voltava-se contra o pai e desejava que ele morresse. Ela disse até que ainda desejava isso, pois a vida de sua mãe ficaria muito mais fácil. Mas, ao voltar-se contra o pai, Linda também se voltava contra si mesma, contra o seu amor por ele e contra a sua sexualidade, que era uma expressão desse amor. Pelo menos, era esta a minha hipótese. Para testá-la, conferi seus sentimentos em relação a mim, pois, como seu terapeuta, eu era um substituto paterno.

Enquanto Linda permanecia deitada na cama, debrucei-me sobre ela, meu rosto a uns 30 centímetros do dela. Quando nossos olhos estabeleceram contato, pude sentir que ela me encarava com um olhar positivo. Perguntei-lhe se gostaria de me beijar (Não beijo as minhas pacientes, mas permito-lhes que expressem verbalmente seus sentimentos). Linda disse que tinha medo de me beijar, que isso era impróprio e "sujo". Mas, assim que disse isso, começou a chorar e soluçar. Ela estava em conflito acerca de seus sentimentos. Se não podia aceitá-los, podia pelo menos protestar. Sugeri então que desse pontapés na cama e gritasse "Por quê?" Depois desse exercício, que ela executou com alguma emoção, Linda sentiu certo alívio.

Na sessão seguinte, pedi a Linda que estendesse a mão e tocasse em meu rosto. Eis as suas palavras sobre a experiência, tal como as registrou em suas notas após a sessão: "Um grande avanço aconteceu quando tive de segurar seu rosto e dizer que gostava dele. Não era capaz de o fazer. As palavras sufocavam-me a garganta — não subiam — e quando finalmente as articulei, pus-me a chorar. Na verdade, chorei convulsivamente antes de poder dizer qualquer coisa. Era incapaz de dizer: 'Eu o amo'. As palavras não saíam da garganta. Mas, enquanto soluçava, disse: 'De que é que tenho medo? Por que não posso dizer eu o amo?' Posso realmente sentir a minha tristeza."

Disse a Linda ter pressentido que ela achava não ter o direito de embaraçar ninguém com sua tristeza. Sua atitude em face do pesar era envergar um "rosto feliz", manter uma expressão sorridente. Ela comentou então: "Meus pais contavam-me todos os seus problemas e como estavam perturbados. Naturalmente, eu achava que não devia compartilhar

com eles minhas preocupações. Por conseguinte, engolia todos os meus sentimentos tristes. Por que não poderia dizer a meus pais que era infeliz e estava triste por eles discutirem o tempo todo, e sentia-me uma desgraçada? Posso perceber agora por que tenho tal neurose a respeito de minha voz e garganta — inclusive um medo enorme de que possa contrair câncer na garganta. Nunca me senti uma pessoa articulada."

Após essa sessão, Linda escreveu em suas notas: "Fui finalmente capaz de sucumbir. Estava triste e dolorida, mas sentia-me inspirada e maravilhosa quando saí — e assim fiquei o resto do dia."

Podemos ver agora que a imagem de Linda e sua realidade interior eram antagônicas. A imagem apresentada ao mundo era a de uma pessoa de valor, competente e bem-sucedida. Ela era "alguém". Infelizmente, Linda não se sentia valiosa; não se considerava com direito a expressar-se como pessoa, a ter voz em seus próprios assuntos. Se ela não sentisse tudo isso, não teria havido problema algum. Mas, no começo de sua terapia, eu não pude dizer o que ela sentia. Linda suprimira todo o sentimento. Só depois das experiências que descrevi foi ela capaz de se abrir e revelar seu *self* íntimo.

O verdadeiro senso do *self* é determinado pelos sentimentos do corpo. E reflete-se na expressão do corpo. Mencionei que Linda era uma mulher atraente. Num aspecto, porém, seu corpo era desfeado. Sua pelve e nádegas eram excessivamente pesadas e largas. Havia uma qualidade passiva nessa área e, de fato, era difícil para ela movimentar sua pelve fácil e livremente. Linda estava cônscia dessa dificuldade, tendo experienciado a passividade da parte inferior de seu corpo durante encontros sexuais. (Ela nunca atingira o orgasmo com um homem durante o ato sexual.) A passividade relacionava-se com um sentimento de que, sexualmente, ela estava "ali" para o homem, mas não para si mesma. Quando discutimos o significado de sua imobilidade pélvica, Linda assinalou que sua mãe tinha o mesmo problema. Ela, identificava-se então, com a mãe. "Acho que somos parecidas, de algum modo", respondeu Linda, "mas sempre tentei ser diferente dela". A diferença expressava-se no papel que Linda adotou, na imagem que projetou. As semelhanças, contudo, sobressaíam em nível corporal e em padrões de comportamento que eram inconscientemente determinados. Ambas as mulheres eram sexualmente passivas, sugerindo sentimentos profundos de culpa sexual, os quais favoreciam sentimentos de inferioridade e inadequação. Pertencendo à geração moderna, Linda rebelava-se contra seu "destino", em contraste

com sua mãe, que aceitava o dela, casara e criara uma família. Mas Linda tinha que pagar um preço por sua rebelião: nada de casamento nem de filhos.

Formulei antes uma pergunta a respeito da imagem de Linda: Qual era o seu significado exato? Ser uma mulher bem-sucedida significava ser diferente de sua mãe. O fracasso significava que ela não era melhor do que a mãe. Mas, como surge a idéia de competição entre mãe e filha (ou pai e filho)? Não acredito que isso seja natural.* Na ordem natural das coisas, os filhos tendem a emular os pais, não a comparar-se com eles. Competir ou comparar-se com um dos pais subentende uma posição de igualdade. Os filhos só podem sentir-se iguais a seus pais se forem tratados como iguais por um deles ou por ambos. Vimos que ambos os pais de Linda fizeram isso com ela, partilhando com a filha seus problemas e ansiedades. Os pais que buscam compreensão e simpatia de uma criança tratam-na como a um igual, colocando-a numa posição adulta. Semelhante situação ocorre quando um dos pais mostra ser sexualmente excitado por uma criança. Em ambos os casos, a criança é seduzida e usada. O efeito, porém, é fazer a criança sentir-se especial. Foi o que aconteceu a Linda.

A terapia de Linda continuou progredindo de maneira satisfatória. Sentiu-se capaz de expressar mais sentimento. Chorava mais fácil e mais profundamente acerca de sua vida passada e presente. Através do trabalho corporal com sua pelve, ela desenvolveu mais sentimento sexual. Depois, conheceu um homem bem-sucedido na vida que, ao invés de seus amantes anteriores, estava interessado em se casar com ela. Seu casamento requeria a mudança para outra cidade e sua terapia comigo terminou.

O caso de Linda ilustra numerosos pontos acerca do narcisismo. A grandiosa imagem do *self* que caracteriza o narcisista compensa um

* Acredito que a situação edipiana é mais ou menos universal em nossa cultura mas que isso não a torna natural. Como sublinhei em meu livro anterior, *Fear of Life*, ela deriva das lutas de poder na família. É natural que toda criança tenha sentimentos sexuais pelo genitor do sexo oposto, mas esses sentimentos, em minha opinião, não conduzem a uma situação competitiva com o genitor do mesmo sexo. Esta situação resulta do ciúme de um dos pais pela atenção dedicada à criança pelo outro, que é sedutor com a criança. Quando a sedução ocorre, a criança é colocada numa posição competitiva com o genitor do mesmo sexo.

inadequado e ineficaz senso do *self*. Ela representa um esforço consciente para ser diferente (melhor), mas não altera a personalidade básica ou o *self*. O *self* é uma função da vivacidade do corpo; não está submetido a controle consciente. Tudo o que a pessoa pode fazer conscientemente é alterar sua aparência – com efeito, mudar sua imagem – e isso tem apenas um efeito superficial sobre a personalidade, tal como mudar de roupa não muda o corpo por baixo dela. Mudanças mais profundas requerem a expressão dos sentimentos suprimidos e negados. Para tanto, a pessoa deve descarregar as tensões musculares crônicas que bloqueiam o sentimento e trazer as recordações reprimidas à consciência.

Esse procedimento faz parte da abordagem terapêutica básica para todos os problemas neuróticos, inclusive o narcisismo. Mas nenhum procedimento terapêutico é eficaz se o terapeuta não compreender o paciente como pessoa. Todo problema caracterológico se desenvolve mediante a interação ou o entrelaçamento de muitas forças, cada uma das quais deriva de alguma experiência importante nos primeiros anos de vida. Cada fibra da tessitura da personalidade tem de ser separada, sua origem determinada e sua função elucidada. No caso de Linda, foi esclarecido o papel da imagem como compensação para o sentimento de inadequação. Quando Linda tomou consciência das origens de seus medos e culpas, principalmente sexuais, pôde agir com mais sentimento e menos preocupação com sua imagem. Seu narcisismo declinou. Passou a sentir menos necessidade de negar seus sentimentos.

A própria imagem é uma negação dos sentimentos da pessoa. Ao identificar-se com uma imagem grandiosa, a pessoa pode ignorar a qualidade dolorosa de sua realidade interior. Mas a imagem também serve a uma função externa em relação ao mundo. É um modo de assegurar a aceitação por parte dos outros, um modo de seduzi-los e de ganhar poder sobre eles.

4

PODER E CONTROLE

Um impulso no sentido da aquisição de poder e controle caracteriza todos os indivíduos narcisistas. Nem todo narcisista alcança o poder, nem toda a pessoa com poder é narcisista, mas uma necessidade de poder constitui parte do distúrbio narcisista. Qual é a relação entre narcisismo e poder?

No capítulo precedente, vimos que o narcisismo se desenvolve a partir da negação de sentimento. Embora a negação de sentimento afete todos os sentimentos, duas emoções em especial estão sujeitas a severa inibição: a tristeza e o medo. Elas são destacadas porque sua expressão faz a pessoa sentir-se vulnerável. Expressar tristeza leva à percepção consciente de uma perda e suscita o anseio e a nostalgia. O anseio por alguém ou a necessidade de alguém deixa a pessoa vulnerável à possível rejeição e humilhação. Não querer ou não sentir desejo é uma defesa contra possível dano ou mágoa. A negação de medo tem um objetivo semelhante: se a pessoa não sente medo, então não se sente vulnerável; presumivelmente, a pessoa não pode ser magoada. A negação de tristeza e medo habilita a pessoa a projetar uma imagem de independência, coragem e força. Essa imagem esconde a vulnerabilidade da pessoa de si mesma e dos outros. A imagem, entretanto, é apenas uma fachada e, por conseguinte, impotente. Em si mesma, uma imagem não tem força; esta reside no vigor dos sentimentos do indivíduo.

Carecendo da força efetiva de sentimenos vigorosos, o narcisista necessita de poder e busca-o para compensar a deficiência. O poder parece insuflar energia à imagem do narcisista, dar-lhe uma potência que, do contrário, não possuiria. Um dos meus colegas de turma na escola de medicina era um homem baixinho, não mais de 1,55m de estatura. Para compensar sua pequenez física, desenvolveu uma imagem grandiosa de

si mesmo. Quando era ainda um aluno do primeiro ano, declarou sua intenção de resolver o mistério da consciência. Sua grandiosidade mostrava-se também num detalhe interessante. Enquanto a maioria das pessoas usa a expressão: "São seis de um, meia dúzia de outro", para expressar a igualdade, esse homem dizia sempre: "São doze de um, uma dúzia de outro". É certo que essa observação, em si mesma, dificilmente impressionava as pessoas com sua grandeza, mas revelava, de qualquer modo, sua preocupação com grandes dimensões. Mais claramente destinado a impressionar era o fato de que, numa época e num lugar em que poucas pessoas tinham carros e aquelas que os tinham possuíam carros pequenos, esse homem dirigia um imenso Buick. Através da potência de seu carro, ele sentia e projetava uma imagem de grandeza. Com bastante dinheiro ou poder, qualquer pessoa transmite uma imagem de aparente significação e força. Com uma bomba ou uma arma de fogo na mão, as pessoas mais fracas podem ver-se como uma força poderosa no mundo. E, de fato, são. Elas têm o poder de destruir, o que a pessoa comum não possui.

Todos somos vulneráveis ao desgosto, à dor, à rejeição ou à humilhação. Mas nem todos nós negamos os nossos sentimentos, tentamos projetar uma imagem de invulnerabilidade e superioridade, ou lutamos pelo poder. A diferença reside em nossas experiências da infância. Como crianças, os narcisistas sofrem daquilo que os analistas chamam de "uma grave lesão narcisista", um golpe desferido no amor-próprio que deixa cicatrizes e modela suas personalidades. Esse ferimento acarreta humilhação, especificamente a experiência de ser impotente, enquanto outra pessoa desfruta do exercício do poder e controle sobre a primeira. Não acredito que uma única experiência modele o caráter; mas, quando uma criança está constantemente exposta à humilhação, sob uma forma ou outra, o medo da humilhação estrutura-se no corpo e na mente. Tal pessoa poderá facilmente declarar: "Quando eu crescer, serei poderosa e nem você nem ninguém será capaz de me fazer isso de novo." Infelizmente, como veremos, tais lesões narcisistas ocorrem a muitas crianças em nossa sociedade porque os pais usam com freqüência seu poder para controlar os filhos em nome de seus próprios fins pessoais.

Para os narcisistas, o controle exerce a mesma função que o poder: protege-os de possível humilhação. Em primeiro lugar, controlam-se a si mesmos, negando aqueles sentimentos que poderiam torná-los vulneráveis. Mas também têm que controlar as situações em que se encontram; precisam assegurar-se de que não existe possibilidade alguma de que qual-

quer outra pessoa tenha poder sobre elas. Poder e controle são as duas faces da mesma moeda. Juntos, atuam para proteger o indivíduo do sentimento de vulnerabilidade, do sentimento de impotência para impedir uma possível humilhação.

O Caso de Clara

Numa consulta recente, Clara, uma personalidade de fronteira, descreveu uma experiência com seu terapeuta em que ficou apavorada quando ele colocou a mão na sua nuca para aliviar a tensão nessa área. Clara explicou seu susto, dizendo que muitas coisas lhe eram feitas sem o seu conhecimento. Quando lhe perguntei que espécie de coisas, ela respondeu: "Meus pais estavam cogitando me internar num hospital psiquiátrico sem me dizer nada. Isso quando eu tinha 17 anos. Em outra ocasião, quando tinha 14 anos e estava numa colônia de férias, transferiram-me de escola sem me consultar."

Fui informado de que a idéia de hospitalização tinha sido realmente proposta pelo terapeuta de Clara nessa época. Ela explicou que consultara um terapeuta porque estava muito perturbada: "Eu estava extremamente zangada e rebelde nessa época. Meus pais tinham-se divorciado um ano antes e meu pai voltara a casar. A ação de divórcio foi horrorosa. Minha mãe foi impedida de entrar em sua casa e acusada de adúltera. Eu ficara vivendo com meu pai. Quando minha madrasta fez um comentário insultuoso a respeito do adultério de minha mãe, agredi-a."

A hospitalização fora sugerida porque Clara se tornara bastante desorientada e parecia incapaz de coordenar seus movimentos. Descobriu-se, porém, que seu estado tinha sido induzido por um remédio, um efeito colateral da medicamentação que lhe fora receitada. Assim, a hospitalização tornou-se desnecessária.

Quando Clara relatou esses incidentes, envolvendo coisas que eram feitas às suas costas, perguntei-lhe como se sentia a respeito de tudo isso: "Você se sente furiosa?" ela respondeu: "Não. Sinto-me impotente."

Clara reconheceu então que se sentira impotente a vida inteira — não abandonada mas impotente. Recordou um grupo de terapia que tinha freqüentado dois anos antes. Aos participantes era dado um exer-

cício de dez minutos, o qual envolvia criticarem asperamente seus pais. Cada pessoa devia expressar em voz alta seus sentimentos negativos a respeito do pai. Clara descreveu como abrira a boca mas nenhum som saiu. Não podia. Não tinha voz. Quando criança, nunca tivera voz, nunca fora ouvida em seus próprios assuntos. E, de certo modo, a situação ainda era a mesma. Ela continuava incapaz de gritar.

Embora Clara não pudesse mobilizar deliberadamente seu protesto ou sua cólera, podia reagir num acesso narcisista e rebelde de raiva e agredir a madrasta. Era uma reação histérica (diferente da histeria) porque ela estava descontrolada. Examinarei essa reação com maiores detalhes mais adiante, neste capítulo. Por ora, devemos reconhecer o comportamento de Clara como uma reação ao seu sentimento de impotência.

Como chega uma pessoa a sentir-se tão impotente? Quem era o pai de Clara? Que espécie de pessoa era ele? Segundo Clara, "ele era um touro. Um indivíduo que controla as pessoas. Aparenta sempre ser um sujeito bacana e a maioria das pessoas assim o vê, mas provoca tanta desordem! Em seus negócios é implacável. Sua única meta é o poder: dinheiro e poder. É um homem bonito mas enorme e corpulento. Quando ficava zangado, era assustador."

Pela descrição de Clara, eu arriscaria a conjetura de que seu pai era um narcisista, bastante rico e bem-sucedido na vida. A família de Clara vivia numa pequena comunidade de outras pessoas ricas e vitoriosas. Ao descrever esse ambiente, Clara comentou: "Aos 18 anos e meio fugi de casa e tive experiências com drogas, LSD etc. Morei com pessoas erradas. Mas muitos garotos de minha idade, da minha cidade natal, são loucos! Um é viciado e traficante, outro é lavador de pratos. E todos vêm de famílias ricas."

Clara, portanto, adotara um caminho diferente do de seu pai. Uma diferença entre o caráter narcisista e a personalidade de fronteira é que o primeiro está apto a compensar o dano narcisista conquistando o poder no mundo, ao passo que a segunda, apesar dos esforços para alcançar uma posição de poder, permanece com um sentimento profundo de impotência. É claro, esta é uma distinção de grau — o narcisista não é onipotente e a personalidade de fronteira não é completamente impotente.

HUMILHAÇÃO NA INFÂNCIA E LUTAS PELO PODER NA FAMÍLIA

O depoimento de Clara sugere que, quando criança, ela sentiu-se humilhada. Todos os meus pacientes narcisistas tiveram a experiência de serem profundamente humilhados na infância por pais que usavam o poder como um meio de controle. Em muitos casos, o poder é a força física; os pais usam sua força física superior para obrigar a criança a submeter-se. Os espancamentos são uma forma comum de maus-tratos físicos e podem ser especialmente humilhantes se a criança for forçada a expor seu traseiro aos golpes. Não raras vezes, a criança é surrada com uma escova de cabelo ou uma correia, o que reputo um tratamento insuportavelmente cruel. Por vezes, a humilhação é aumentada, obrigando a criança a ir buscar o instrumento de punição ou ameaçando redobrar o castigo se a criança tentar fugir. Existem pais que intensificam o espancamento se a criança chorar, como que negando-lhe até o direito de expressar seu padecimento. Fiquei chocado com algumas histórias que ouvi de pacientes. Na maioria dos casos, a punição excedeu tanto a natureza do delito que não pude deixar de ver nisso uma demonstração pura e simples de poder: "Eu te ensinarei a não me contrariar no futuro." Ocasionalmente, pude identificar um elemento sádico na punição, quando a história do paciente indicou que o pai (ou a mãe) gostava realmente de infligir dor à criança.

É claro, o castigo físico não constitui o único modo de humilhar uma criança. Freqüentemente, as crianças são criticadas de maneira que as faz sentirem-se imprestáveis, inadequadas ou estúpidas. Tais críticas não servem a nenhum propósito útil; na minha opinião, pretendem apenas provar a superioridade dos pais. Alguns pais riem ou escarnecem do filho quando este comete um engano ou não dá a resposta que eles acham que deveria dar. Quando a criança chora, os pais podem rejeitar os sentimentos dela como espúrios, fazendo algum comentário sarcástico a respeito de "lágrimas de crocodilo". É extensa a lista de métodos pelos quais as crianças podem ser subjugadas, espancadas, violadas e ter negado o respeito por sua humanidade e personalidade. E muitos pais pensam nada haver de errado nesta atitude. Acham que é a coisa certa que se deve fazer para criar um filho. É claro, quando isso chega ao ponto de maus-tratos físicos que levam a criança ao hospital, todos ficamos chocados.

Surge inevitavelmente a pergunta: Por que os pais se comportam desse modo? As crianças aprendem mais eficazmente com compreensão e carinho do que com força e punição. E se o castigo é necessário, isso pode ser feito de maneira a não humilhar a criança. Uma das respostas que encontro para essa pergunta é que os pais executam na prática com seus filhos a espécie de tratamento que receberam de seus próprios pais. Deve-se também reconhecer que as crianças são os objetos mais fáceis e mais acessíveis sobre os quais os pais podem dar curso a suas frustrações e ressentimentos. Os pais que se sentem impotentes no mundo podem compensar esse sentimento, sendo ditatoriais com seus filhos. Mas, por muito válidas que essas respostas sejam, não creio que nos contem a história toda. O que foi que facilitou o recrudescimento de distúrbios narcisistas, em comparação com épocas anteriores?

Acredito que o recurso ao poder na criação dos filhos, embora não seja novidade, adquiriu um caráter diferente em anos recentes. A razão disso reside na crescente desintegração da autoridade no lar e na comunidade, um processo que se iniciou no final da Primeira Guerra Mundial. Por autoridade, entendo a autoridade respeitada. Quando a autoridade do pai é respeitada por ser essa a prática estabelecida na comunidade, a questão do poder é menos suscetível de acontecer. Os pais falam não só num sentido pessoal mas também com a voz da comunidade. Portanto, o poder é derivado da comunidade e exercido em nome desta. Uma vez que os pais são responsabilizados e estão sujeitos a prestar contas por seu comportamento em relação a seus filhos, não podem abusar tão facilmente desse poder.

O colapso da autoridade generalizou-se na cultura ocidental; não está limitado apenas ao lar. O resultado foi um crescente recurso ao poder. Quando o poder é a autoridade suprema, numa nação ou num lar, o regime é autoritário. Mas não tem sido sempre o uso da força ou poder o árbitro final? Isto é verdade quando a questão passa a concentrar-se no poder. Entretanto, os regimes democráticos têm demonstrado que os conflitos podem ser resolvidos sem o recurso à força. E, ao longo de muitas gerações, as famílias respeitaram códigos de comportamento que se baseavam menos no poder dos pais do que na coesão social.

A ênfase sobre o poder dos pais leva inevitavelmente à rebelião ou submissão dos filhos. A submissão encobre rebeldia e hostilidade íntimas. A criança que se submete aprende que as relações são governadas pelo poder, o que prepara o terreno para uma luta pelo poder quando

adulta. As crianças aprendem depressa a fazer o mesmo jogo que seus pais — o jogo do poder. O melhor método para adquirir poder sobre os pais consiste em fazer algo que os perturbe, como não comer, não ter bom aproveitamento escolar ou fumar. Diante de tal comportamento, "silenciosamente" destrutivo, os pais ficam quase sempre desesperados e se dispõem a dar à criança o que ela quer, se ela ceder. Mas, como a submissão significa uma perda de poder, a ameaça de rebeldia deve estar sempre presente. Uma vez desencadeada a luta pelo poder entre os pais e a criança, ninguém pode ceder e ninguém pode ganhar.

O conflito entre pais e filhos decorre, em geral, do desejo parental de modelar o filho de acordo com alguma imagem na mente deles e da resistência filial a esse esforço. O uso de força superior pelos pais é apenas uma das táticas empregadas nessa luta. A criança de pouca idade é um ser indefeso e completamente dependente; ela pode ser facilmente controlada através de qualquer expressão forte de reprovação parental ou pela força e punição físicas. Com as crianças de mais idade, a sedução poderá ser cada vez mais utilizada como um meio para manter o controle. Uma promessa de tratamento especial e intimidade é oferecida se a criança concordar com os desejos dos pais.

Esse era o padrão vigente em minha infância. Quando eu era muito novo, minha mãe beliscava-me para me manter quieto e calado e para me fazer ceder aos seus desejos. Depois, já rapazinho, eu era punido por desobediência, não me deixando sair de casa quando queria ir brincar lá fora com os outros garotos. Mais tarde, porém, minha mãe fez-me saber como eu era importante para ela. Em vez de afirmar seu poder pela força, passou a partilhar comigo suas mágoas e desapontamentos. Expressava a esperança de que eu cuidasse dela quando ficasse mais velha. Eu concretizaria seus sonhos, já que meu pai não o fizera. Eu sabia que era especial para ela. E, em certos aspectos, realizei esses sonhos.

A luta pelo poder entre os pais e a criança costuma fazer parte da luta maior pelo poder que se trava entre marido e mulher. A guerra dos sexos tem lugar sobretudo na família. Essa luta foi travada entre minha mãe e meu pai. Este queria sexo e prazer de minha mãe. E ela queria que ele trouxesse mais dinheiro para casa. O poder dela residia em recusar o sexo. Fazia com que meu pai lho pedisse e só então cedia relutantemente. Mas ele retaliava. Seu poder estava no controle do dinheiro. Fazia minha mãe pedir-lho e só o soltava pouco a pouco, resmungando. Ela humilhava-o em um nível e ele humilhava-a em outro. Era uma briga de

cão-e-gato, que prosseguiu até que me fiz homem e saí de casa, após o que, segundo parece, ambos se resignaram à situação.

Ambos apelavam para mim, para que eu entendesse a posição deles. E eu entendi. Minha mãe estava justificada em seu pedido de receber uma verba definida cada semana para governar a casa. Meu pai estava justificado em protestar que trabalhava como um "cão" para ganhar o que ganhava, e que merecia um pouco de prazer. De fato, ele trabalhava duro, embora com pouca eficiência. Eu estava dividido por essa luta entre os dois, tal como Linda pela luta na sua família. O efeito em mim foi duplo. Dei-me conta de que o dinheiro representava poder e decidi ganhar muito para que uma mulher jamais pudesse humilhar-me. Contudo, por simpatia pela posição de minha mãe, não pude usar facilmente o dinheiro como um meio de controle.

Mas, por que temeria eu a humilhação de uma mulher? Por que teria de provar o meu valor para ter direito a seus favores sexuais? A resposta é que eu me sentia culpado a respeito de meus desejos sexuais. Tinha sido orientado para sentir vergonha dos meus sentimentos sexuais e doutrinado pelas prevenções anti-sexuais de minha mãe. Ela acreditava que o homem usa a mulher sexualmente. Mas por que iria eu absorver suas prevenções, uma vez que os sentimentos sexuais eram uma fonte de prazer para mim? Duas razões se apresentam. Uma é um anseio oral irrealizado que me fazia querer estar junto dela quase a qualquer custo. A segunda era sua oferta de um lugar especial para mim, ao qual eu não podia resistir. O efeito foi deixar-me inseguro a respeito de minha sexualidade e, assim, abalar minha masculinidade. Assim, eu era especial e superior por um lado, mas inseguro e envergonhado, por outro. Se me apresentava na pose superior, temia que pudesse ser exposto como o contrário. Todo narcisista tem seu medo profundo de humilhação porque sua imagem grandiosa encobre um sentimento subjacente de inadequação.

O poder é um modo de a pessoa se proteger contra a humilhação. É um meio de superar um sentimento de inferioridade. É um antídoto para a impotência sexual. Esta última asserção não deve ser interpretada no sentido de que toda pessoa que não tem poder é sexualmente impotente. Não significa que os indivíduos que são sexualmente impotentes desejem ou lutem abertamente pelo poder.

A criança a quem se faz sentir que é especial converte-se no centro da luta parental pelo poder, e sua posição torna-se especialmente crítica

durante o período edipiano.* Se a criança for um menino, torna-se um competidor do pai, uma vez que a mãe o entroniza como superior a seu pai. A menina torna-se a rival de sua mãe para o amor do pai, através do interesse especial dele pela filha. Assim, a criança vê-se tolhida numa situação desesperada. Por um lado, há sempre o perigo de hostilidade do genitor do mesmo sexo; e por outro, um medo de incesto ou rejeição humilhante, se a criança responder sexualmente à sedução. Em quase todos os casos, o genitor sedutor é também um genitor propenso à rejeição. Nessa idade, o medo de incesto é o medo físico do aparentemente poderoso órgão genital adulto. Infelizmente, não há como sair desse tipo de situação edipiana para uma criança, exceto pela eliminação dos sentimentos sexuais. A criança não elimina a genitalidade, mas a sexualidade – ou seja, as sensações que se fundem na pelve, as quais são a base do amor sexual. Mas esse corte de sentimento equivale a uma castração psicológica e deixa a pessoa orgasticamente impotente. Acredito firmemente que, no nível mais profundo, essa impotência é a base da luta pelo poder.

Estar submetido ao poder de alguém é uma experiência humilhante. Esse insulto ao ego da pessoa só pode ser varrido, invertendo-se a situação – ou seja, ganhando poder sobre a pessoa que infligiu o dano narcisista. A pessoa pode, é claro, submeter-se à dominação mas tal submissão encobre um ódio profundo. Obviamente, não pode haver amor numa relação em que o poder desempenha um importante papel.

Estas considerações são importantes para se compreender as lutas pelo poder que se travam no seio das famílias. Nessas lutas, o desfecho raramente é o certo ou errado de uma ação, mas, sim, quem vai levar a melhor sobre quem. Nos primeiros anos da vida de uma criança, os pais são mais fortes e usualmente vencem. Mas, na maioria dos casos, a vitória dos pais não encerra a luta. Quando a criança fica mais velha e mais forte, desafiará repetidamente os pais num esforço para destruir o

---

* Em meu livro *Fear of Life*, mostrei como a aquisição de poder por seres humanos criou a situação edipiana, a qual promana da luta pelo poder na família. Através do poder, o homem afirmou seu domínio sobre a natureza e sobre as mulheres, as quais identificou com a natureza. Politicamente, as mulheres tornaram-se cidadãs de segunda classe e, sob o direito romano, seus bens pertenciam a seus maridos. Ainda hoje, as mulheres estão lutando contra as injustiças desse sistema.

poder parental e ganhar poder sobre eles. Essas lutas são extremamente destrutivas para as relações familiares e para os indivíduos envolvidos. Entretanto, na medida ém que o poder é uma questão presente na família, essas lutas são inevitáveis.

Um roteiro típico poderia ser este:

CRIANÇA:	Posso ver televisão?
MÃE:	Não.
CRIANÇA:	Por quê?
MÃE:	Você tem que fazer seus deveres de casa.
CRIANÇA:	Mas hoje não tenho deveres de casa. Então, posso ver televisão agora?
MÃE:	Não.
CRIANÇA:	Por quê?
MÃE:	Porque eu disse não! E chega.

Esta declaração é a palavra final e inapelável. A mãe quer ser obedecida e não ter suas decisões constantemente desafiadas, como as crianças farão..É importante para ela mostrar firmeza e autoridade, no sentido de "não faça perguntas". A mãe acredita que a vacilação denunciaria fraqueza e daria à criança poder sobre ela. A mãe perderia o controle sobre a criança, que se converteria num ser anárquico e destrutivo, impossível de controlar. O controle tem que ser mantido o tempo todo, e a única maneira de fazer isso é a pessoa afirmar seu poder. A mãe é que deve saber sempre o que é melhor. Não pode ser contestada. Os regimes ditatoriais usam uma linha de raciocínio semelhante para justificar seu uso do poder para controlar as pessoas.

A EXCESSIVA ÊNFASE SOBRE O PODER EM SOCIEDADE

Vimos como o esforço do narcisista pela aquisição de poder deriva de um profundo sentimento de humilhação sofrido quando criança. Mas dizer isso não nos ajuda a compreender a origem das lutas pelo poder *per se*. Mesmo quando os pais começam com as melhores das intenções, as lutas pelo poder parecem desencadear-se. Serão inevitáveis? A minha

tese é de que tais lutas são inerentes numa ênfase sobre a aquisição do poder pelo poder.

Assim como a cultura ocidental contemporânea promove o narcisismo, está a cultura orientada também para o poder e por este obcecada. A civilização e o modo de vida modernos seriam impossíveis sem a tremenda energia e poder (combustível e máquinas) existentes para executar o trabalho. No passado, a detenção do poder estava claramente restrita a relativamente poucas pessoas: reis, nobres, mercadores, bispos etc. Eles tinham seus cavalos, seus escravos e seus criados; mas, quantitativamente falando, o seu poder era pequeno comparado com o que pode ser dominado hoje. Por exemplo, um americano comum detém mais potência em seu automóvel do que qualquer fidalgo vitoriano com seus estábulos e sua criadagem. É claro que, relativamente falando, o fidalgo tinha um maior senso de poder do que o atual proprietário de automóvel. Entretanto, não devemos minimizar o senso de poder que decorre da posse e controle de uma máquina. A excitação de uma motocicleta de grande potência reside na sensação de poder que confere a seu proprietário. Que nobre inglês podia cruzar o Atlântico com a facilidade com que o fazemos hoje? A tecnologia dotou o homem moderno de um senso de poder que nunca teve antes. A questão é esta: De que modo esse poder acessível afeta a psicologia e o comportamento das pessoas? Que papel desempenha ele na gênese do narcisismo? É fácil dizer que o poder sobe à cabeça da pessoa, infla-lhe o ego e converte-a em narcisista. Mas não é assim que o narcisismo se desenvolve. Ele resulta da negação de sentimento, da perda do *self* e da projeção de uma imagem para compensar essa perda. De que modo o poder favorece tal processo? Para entendermos isso, devemos partir do princípio de que o poder tem um fascínio aparentemente irresistível. Quase todas as pessoas o querem.

A mais óbvia vantagem da detenção de poder é a recompensa material que advém à pessoa que o possui. O rei vive usualmente num palácio, o presidente de um país numa casa imponente e o chefe de uma grande empresa, numa mansão. Em todos os aspectos, o seu padrão de vida é superior ao das pessoas comuns. E dispõem dos serviços alheios para executar tarefas rotineiras que a maioria das pessoas se encarregam de fazer. Não há contestação no fato de que o poder acarreta muitas prerrogativas materiais, as quais constituem uma importante consideração no desejo de poder. Mas não constituem a sua característica mais básica.

A luta pelo poder nem sempre se dá entre os ricos e os pobres.

Em tempos feudais, a maioria das guerras era travada por um rei que vivia num castelo contra um rei que vivia em outro castelo. Como, na grande maioria, cada um desses reis tinha todos os confortos materiais existentes na época, a necessidade material não pode ser considerada o fator predominante que redundava em guerras. Estas eram travadas pelos senhores para aumentar seu domínio e ampliar seu controle – em outras palavras, para dilatar seu poder. É certo que a vitória aumentava as possessões do vencedor e sua riqueza, mas estas eram mais importantes como símbolos de poder ou como um meio de poder do que como objetos que acrescentavam diretamente o conforto ou o prazer. A quantidade de jóias que um monarca usa não tem relação alguma com as necessidades humanas. Então, por que não pode ele ter apenas o suficiente? Em última análise, as jóias são símbolos de status, o que também é verdade quanto a boa parte de nossa riqueza.

A limusine que conduz um executivo pode ser mais confortável que um automóvel comum, mas também é imensamente mais prestigiosa. Um palácio, na realidade, é mais um lugar de ostentação do que um lar.

O poder confere status. Não será isso um objetivo válido? Todos nós buscamos adquirir status, e o mesmo ocorre com muitos outros animais. Entre as galinhas no terreiro existe uma ordem de bicadas, que reflete o status de cada galinha. O status desempenha um importante papel para regular as relações entre todos os animais que vivem em grupos, como rebanhos ou alcatéias. Em tais grupos, estabelece-se rapidamente uma hierarquia entre membros individuais. Status ou posição na hierarquia determina a precedência nas duas mais importantes funções da vida animal: acesso ao alimento e ao acasalamento. Traduzido para termos humanos, isto significa que o rei obteria o melhor alimento e a mulher mais linda, o que era, de fato, prática no passado. Entre os animais, esse sistema tem um definido valor de sobrevivência para a espécie, porquanto assegura a reprodução dos membros mais robustos e mais bem-adaptados. Poderíamos especular que semelhante sistema funcionou nas sociedades humanas primitivas. Presumivelmente, os chefes teriam sido os mais fortes, os mais bravos e os mais sábios, possuindo qualidades que promoviam o bem-estar de seus povos. Se suas mulheres também possuíam essas qualidades, seus filhos herdá-las-iam, segundo todas as probabilidades.

Mas estas considerações são biológicas, não psicológicas. Nem um rei nem uma rainha estão pensando na sobrevivência dos mais aptos em suas atividades amorosas. Sua atração recíproca é física e sua motivação é o

prazer que proporciona o ato sexual, não o produto dessa atividade. Ou isso é o que gostaríamos de pensar. Acontece – ou melhor, acontecia – que os reis casavam menos pelo prazer do que pelo poder, e à atividade sexual régia era freqüentemente imposta a necessidade de produzir um herdeiro. Mas houve uma época em que os reis eram os mais fortes e os mais bravos e as rainhas as mais formosas da Terra, pelo menos de acordo com as nossas lendas e contos de fadas. A mulher mais bela acena com a promessa de maior prazer sexual para o homem, assim como o homem mais forte e mais bravo acena com uma promessa análoga para a mulher. Não se trata de falsas promessas quando se baseiam na realidade corporal das pessoas. Biologicamente, o status de um indivíduo é representado por sua potência sexual, a qual é uma expressão da vitalidade e energia desse indivíduo. Na natureza, em oposição à cultura, ninguém possui poder.

Originalmente, portanto, o status levou ao poder. Mas assim que o poder entrou na situação humana, essa relação inverteu-se. O poder criou status. A associação de status e poder estendeu a imagem de potência sexual a pessoas investidas de poder. Isto explica por que tantas mulheres são sexualmente excitadas por – e atraídas para – homens com poder. Não haveria problemas se o poder pertencesse ao indivíduo superior. Mas, hoje em dia, geralmente não é este o caso. O inverso é freqüentemente verdadeiro. O homem que necessita e busca o poder é, na maioria dos casos, relativamente impotente do ponto de vista sexual. O poder é o seu modo de compensar a falta de potência sexual. A questão que se discute é esta: Como as mulheres se enquadram nesse esquema? As mulheres narcisistas buscam o poder para compensar, em algum sentido, a inadequação sexual? Sim. O poder é o antídoto para sentimentos de inadequação e insensibilidade nos níveis pessoal e sexual, e as mulheres estão sujeitas a esses sentimentos tanto quanto os homens. Tal como qualquer homem, elas podem lutar pelo poder no mundo dos negócios, política, esportes etc. Estou falando aqui sobre a necessidade de poder e a luta por adquiri-lo. Mas o poder também pode ser adquirido por uma mulher, por causa de suas aptidões superiores em qualquer campo de atividade. Reforçará isso o seu atrativo sexual, como no caso do homem? Assim deveria ser, uma vez que, psicologicamente, o poder equipara-se à superioridade, o que, em nível físico, se traduz por mais energia e vitalidade. Entretanto, muitos homens mostram-se atemorizados com as mulheres investidas de poder e, assim, a sua atração sexual limita-se àqueles homens que se consideram seus iguais. No passado, o poder era geralmente

reservado aos homens, forçando muitas mulheres a usar seus encantos sexuais a fim de ganharem o poder. Com freqüência, considerável poder. Assim, arriscar-me-ia a dizer que, no caso dos homens, o poder equipara-se à potência sexual, ao passo que, no caso das mulheres, os atrativos sexuais se igualam ao poder.

Na minha opinião, é um erro acreditar que a psicologia e o comportamento de homens e mulheres são congruentes. Pouquíssimas mulheres que conheço ou a quem tratei se queixaram de sua incapacidade para satisfazer sexualmente um homem, o que não acontece com alguns homens, que não hesitam em admitir sua incapacidade para satisfazer uma mulher, isto é, levá-la ao orgasmo. Por outro lado, poucos homens se sentem usados quando praticam o sexo com uma mulher. Os homens não podem praticar o sexo sem um forte desejo, manifestado numa ereção, enquanto que as mulheres podem entregar-se ao sexo com sentimentos mínimos. Seus corpos são diferentes. Os corpos das mulheres tendem a ser mais macios e, em conseqüência disso, são propensas a uma relação mais intimista com seus próprios sentimentos. Entretanto, isso parece estar mudando, já que as mulheres ombreiam hoje com os homens nas academias de ginástica, em exercícios de musculação etc. Como elas procuram apresentar uma imagem de força e poder, tornam-se rígidas, menos sensíveis e mais narcisistas. O mundo do unissex é um mundo sem diferenças e, portanto, um mundo sem sentimentos.

De um modo geral, o grau de narcisismo é inversamente proporcional à potência sexual. Mas, para se compreender essa afirmação, devemos reconhecer, repetimos, o vínculo entre potência sexual e sentimento. Para o homem, a potência sexual não é medida pela freqüência de atividade sexual ou por sua potência eretiva. A atividade sexual freqüente pode ser compulsiva, decorrente de uma necessidade de reafirmação, ou pode ser impulsiva, resultando da incapacidade para conter a excitação sexual. A potência eretiva — a capacidade para manter a ereção por um período extenso de tempo durante o ato sexual — pode ser uma manobra de poder. Com efeito, o homem pode dizer à mulher em linguagem do corpo: "Vê como sou poderoso. Vê o que posso fazer por você." Seu enfoque é sobre o poder, representado por sua capacidade para satisfazer uma mulher. Lamentavelmente, esse enfoque se dá às custas de seu próprio prazer e realização. O que isso indica é a necessidade tipicamente narcisista de aprovação e admiração. Em última instância, a mulher sequer é saciada. A verdadeira potência sexual é medida pela profundidade do sentimento

de amor de uma pessoa pela outra. Tais sentimentos acham-se grandemente reduzidos nos narcisistas.

A RELAÇÃO COM A INVEJA E A CÓLERA

Como vimos, a identificação simbólica do poder com a potência sexual sublinha a grande sedução do poder. Essa identificação habilita-nos a compreender um certo número de reações ao poder. Por que será, por exemplo, que aqueles que fazem o jogo do poder nunca parecem sentir que têm suficiente poder? Para responder a esta pergunta, devemos reconhecer que, embora a identificação seja válida ao nível do ego, é uma ilusão ao nível corporal. O poder pode insuflar energia à imagem mas nada faz pelo *self* e pelos sentimentos. De fato, como já vimos, um superinvestimento na imagem enfraquece o *self*. Pelo mesmo princípio, um superinvestimento de energia na luta pelo poder reduz a quantidade disponível para o prazer sexual. Equivocada acerca da verdadeira fonte de potência sexual, a pessoa busca mais poder.

A equiparação de poder e potência sexual também elucida por que a falta de poder é vivenciada como humilhação. Em algum nível de personalidade, a sensação de impotência é equivalente a estar castrado, para usar a analogia masculina. Muito freqüentemente, uma pessoa cujo poder é ameaçado reage a essa ameaça como se fosse um indício de castração. Inveja e cólera podem estar relacionadas com essa idéia.

Um importante aspecto da natureza do poder é a inveja que suscita em outros. O poder parece conferir ao seu detentor um manto de superioridade, uma qualidade especial e potência sexual, o que a pessoa invejosa desesperadamente quer porque, em algum nível, se sente inferior, sem importância e impotente. O poder suscita inveja, cria medo e leva à hostilidade. A tendência é para não confiar na pessoa com poder, porque nos sentimos vulneráveis em face do poder. Por outro lado, a pessoa com poder deve desconfiar de quem dele carece, por causa da inveja. Quando o poder é grande, a pessoa pode facilmente tornar-se paranóide. O aforismo! "Inquieta está a cabeça que ostenta a coroa" reflete uma antiga sabedoria. Toda pessoa com poder é vulnerável às maquinações dos que

querem esse poder. A história está repleta de conspirações para derrubar governantes. Estes devem estar constantemente em alerta para esse perigo. Nunca podem estar absolutamente certos de quem são os seus amigos.

A inveja não é amor. A pessoa com poder é temida e, portanto, não pode ser amada. É verdade que, por vezes, as pessoas fingem amar aquelas de quem têm medo e podem até acreditar que as amam, mas tal amor baseia-se usualmente numa negação do medo e rancor subjacentes. Os meus pacientes, por exemplo, afirmam freqüentemente amar seus pais no início da terapia. Depois, quando concluem até que ponto um dos pais os aterrorizava, esse sentimento desaparece, sendo substituído pela cólera. As emoções de amor e medo excluem-se mutuamente. Não devemos temer uma pessoa com poder, e sim, pelo contrário, amá-la, o que significa negar que ela tenha poder.

A emoção correlacionada com o medo é a cólera. Mas os narcisistas são tão incapazes de expressar cólera ou sentir cólera quanto qualquer outro sentimento. É verdade que os narcisistas podem entregar-se e, por vezes, entregam-se a acessos de cólera. Com efeito, poder-se-ia dizer que uma tendência para acessos de cólera é característica desse distúrbio.

A cólera não é sinônimo de raiva? Embora haja um forte elemento de raiva numa explosão de cólera, as duas expressões não são idênticas. A cólera é uma qualidade irracional – basta pensarmos na frase "uma cólera cega". A raiva, em contraste, é uma reação focalizada; é dirigida especificamente para a remoção de uma força que está agindo contra a pessoa. Quando a força é removida ou anulada, a raiva declina. Um bom exemplo é a raiva que as crianças sentem quando seus movimentos são reprimidos pela força. Assim que elas são soltas, sua raiva desaparece. Como adultos, podemos ficar com raiva por afrontas semelhantes ao nosso ser. Mas a verdadeira raiva permanece proporcional à provocação; é uma reação racional a um ataque. Assim, um insulto verbal não redunda imediatamente numa troca de murros, e a raiva passa após um pedido de desculpas. Com uma agressão física, poderemos querer revidar à injúria, mas a extensão dessa resposta é medida pelo grau de perigo real.

A cólera, entretanto, não afina com a provocação: é excessiva. Nem declina com a remoção da provocação: continua até se consumir. E a cólera é mais destrutiva do que construtiva. Na verdade, a cólera está impregnada de um intento homicida. Um dos pacientes de James Masterson fornece uma pista para o significado de um acesso de cólera. Nas palavras desse paciente: "Renunciar à idéia de você e outros fazerem

isso por mim — deixa-me irremediavelmente perdido, desamparado e encolerizado."[1] Depois falou do sentimento de querer matar: "Quando eu mesmo tenho que fazer isso, sinto-me frustrado e quero matar."

A incongruência da reação faz suspeitar de que a verdadeira motivação para o intento homicida foi um insulto ou lesão muito mais séria que teria ocorrido anteriormente, talvez na infância, e que foi então reprimida. Se a repressão fosse eliminada e a lesão se tornasse consciente, a reação mudaria da cólera para a raiva. Essa é a tarefa terapêutica.

É significativo que uma explosão de cólera narcisista esteja intimamente vinculada à experiência de frustração, de não ser capaz de se impor na vida; em outras palavras, de sentir-se impotente. Para o paciente de Masterson, a frustração de não ser capaz de levar os outros a fazerem as coisas para ele culminou na reação de cólera. Uma paciente de Masterson, por sua vez, enfureceu-se porque ele não respondeu ao desejo dela de ser tratada como alguém muito especial. A frustração faz a pessoa sentir-se impotente e sublinha a ilusão de poder associada a "ser especial". Quando a ilusão desmorona, a cólera associada à traição inicial — um insulto mais significativo que tinha ocorrido cedo na infância, ao qual a pessoa não pôde reagir na época — vem à tona como a explosão de um vulcão. Mas, como está divorciada da compreensão de sua verdadeira origem, ou, em outras palavras, como é uma cólera cega, é ineficaz como remédio para a lesão.

Por que se dá a essa reação o nome de cólera narcisista? Reconhecendo a qualidade perversa de todas essas reações, podemos postular que o insulto que provocou a reação deve ferir uma corda vital. A provocação atual pode ser ligeira, como no caso dos pacientes de Masterson, mas essa provocação suscita no inconsciente da pessoa a lembrança de um insulto anterior a que ela não pôde reagir quando ocorreu. Descrever a cólera como narcisista significa que o insulto foi ao senso do *self* da pessoa, que foi uma injúria narcisista. A experiência foi de humilhação, de impotência.

Como já vimos, essa experiência de humilhação está subentendida na luta dos narcisistas pela aquisição de poder. Através do poder, eles acreditam ser possível varrer o insulto. Qualquer desafio ao poder ou à imagem deles ameaça fazê-los sentir-se impotentes e gera o medo de serem humilhados. O paciente de Masterson disse que se sentia "irremediavelmente perdido, desamparado". É difícil ver como tais sentimentos podem fazer alguém entregar-se a um acesso de cólera. Seria mais provável

que levassem a um sentimento de desespero. Mas, se mudarmos as palavras desse paciente para "sentir-se impotente", sua reação fará sentido. À semelhança de tantos pacientes narcisistas, ele estava empenhado numa luta pelo poder com o seu terapeuta e acreditava ter o domínio da situação. O choque que sofreu ao descobrir que era realmente impotente deflagrou um acesso de cólera que era, ao mesmo tempo, irracional e homicida.

O Caso de David

Um de meus pacientes, David, começou por descrever sua reação de cólera quando seu filho persistiu numa ação que ele lhe dissera para não fazer. O rapaz continuou pulando na cama onde seu pai e o irmão caçula estavam deitados. David temia que os pulos do rapaz acabassem machucando a criança. David não achava que fosse errado ordenar ao filho que parasse com aquilo. O que o incomodava era o reconhecimento de que sua reação colérica tinha sido excessiva. Como ele explicou: "Dei-me conta da enormidade de minha cólera quando vi a expressão de medo estampada no rosto de meu filho. Pensei que ele temia que eu pudesse matá-lo e senti que havia uma qualidade homicida em meu tom de voz e em meu olhar."

David estava consciente de que sua reação colérica tinha sido deflagrada pela desobediência do filho, o que o fez sentir-se frustrado. Era como se a desobediência do rapaz fosse um desafio ao seu poder. Mas, por que reagiu David de forma tão veemente? Qual foi a verdadeira fonte de sua cólera? Disse ele: "Percebi estar fazendo com meu filho o que meu pai fizera comigo. Fui um garoto assustado e até recentemente neguei que tivesse medo. Tive momentos de medo. No colégio, fui da equipe de luta livre e estava sempre com medo antes de uma luta. Receava não ser suficientemente forte, suficientemente poderoso. Temia perder, mas sempre ganhei."

Em algum nível, vencer ou perder tinha a conotação de vida ou morte. Cada luta era como uma batalha na guerra. Depois, David acrescentou: "Perdi uma luta, nas finais do torneio estadual. Podia ter sido o campeão mas faltou-me o instinto homicida." Mas David é realmente um

matador. Sua cólera possui uma qualidade homicida. Justamente porque é, de fato, capaz de matar, ele não se atreve a fazer um esforço total, pois isso poderia redundar em homicídio de verdade. Ele não possui o instinto homicida, como se expressou, porque tem o intento homicida.

David refletiu, depois, a respeito de sua preocupação com a vitória: "Sou um atleta e preciso vencer. Quando assisto a uma competição esportiva, torço pelo mais fraco, pois ele tem que vencer. Tenho um grande medo de perder. Perder seria o fracasso, a morte. Se não tenho poder, estou morto. Necessito de poder. Passo a vida opondo meu poder ao dos outros. Se eles ganham, estou morto – isso é apenas um sentimento, não a realidade. Entretanto, terminei a minha carreira de lutador com a sensação de que desapontei os meus treinadores e a mim mesmo. Se tivesse me empenhado a sério, poderia ter sido campeão nacional ou universitário. O esporte era para mim uma luta de vida ou morte. Tinha medo de perder."

Era óbvio que David estava lutando contra si mesmo. Num nível de sentimento – interior – estava apavorado. Contudo, ao nível do ego – em termos de aparência exterior – ele era forte e poderoso. Essa era a imagem que ele projetava com seu corpo musculoso e sua carreira bem-sucedida como médico-cirurgião. David operava em casos que poderiam assustar outros colegas. Ele negava quaisquer temores e transpirava autoconfiança.

David tinha desenvolvido essa imagem em sua mocidade. Explicou que tentara ser o tipo de garoto que um pai amaria, um filho modelo – inteligente, atlético, de bela aparência, bem-comportado. Mas sentiria ele que era isso? O que estava acontecendo em seu íntimo?

"Quando garoto, fui muito medroso", confessou David. "Tinha medo do escuro e de ficar sozinho. Era incapaz de ir dormir, a menos que meu irmão ficasse na cama comigo. Ainda sou assim. Não suporto ficar sozinho por mais de 15 minutos."

Quando perguntei a David o que o assustara em criança, não soube responder. Mas depois mencionou que seu pai costumava bater-lhe com uma correia e a mãe com um sapato. Conforme recordou então: "Eu costumava ter pesadelos em que meu pai me esbofeteava para me acordar. Costumava ser mandado para o meu quarto, e queria matar-me para ficarmos quites. Nunca reconheci o meu medo até este ano. Agora, meus sonhos são cheios de medo. Sinto medo em relação às mulheres e ao sexo. Receio não ser capaz de bom desempenho. Antes nunca reconheci esse temor. O que mais me assusta é quando não tenho o controle de uma situação. A doença me apavora."

Masterson explica a tendência autodestrutiva associada à cólera (o desejo de David de se matar em vez de matar seu pai) como a "tentativa de dominá-la (à cólera), internalizando-a mediante o uso do mecanismo de identificação com o agressor... Ele dá vazão à cólera, atacando-se a si mesmo, fantasiando a vingança contra os pais e satisfazendo seus impulsos taliônicos pela destruição do patrimônio deles."[2] Embora isso seja psicologicamente verdadeiro, não creio que vá suficientemente fundo. O comportamento autodestrutivo é sempre determinado por um sentimento subjacente de culpa. Essa culpa promana da situação edipiana. David pode aceitar o desejo de matar o pai em retaliação pela surra que recebeu dele, mas matar o pai é uma confissão de desejo sexual pela mãe, e essa confissão está subordinada a um forte tabu contra o incesto. Em conseqüência desse sentimento de culpa, ele identificou-se com o pai. Mas agora ele é um pai real, o que lhe permite projetar sobre seu filho os sentimentos sexuais proibidos. Reage inconscientemente à desobediência do filho como se isso constituísse uma ameaça para matar o pai, a qual deve ser enfrentada por um ataque na mesma moeda.

Neste ponto, David comentou: "No meu trabalho sinto-me poderoso. Sou de uma impassibilidade de pedra. Seria preciso uma tragédia para me despertar um sentimento profundo."

O relato de David revela claramente o papel que o poder desempenha na compensação de sentimentos íntimos de medo, humilhação e desamparo. Entretanto, David não tinha ligado completamente seu próprio medo ao pai, apesar do seu reconhecimento de que os filhos reagem com grande medo à cólera dos pais. Para um pai, encolerizar-se com uma criança é desumano. Mas os sentimentos humanitários são estranhos ao narcisista. David disse de si mesmo: "Posso ser um herói ou um covarde. Não conheço meios-termos." O meio-termo é ser humano, o que significa aceitar o desamparo que a pessoa tem na vida, reconhecer a dependência de outros e admitir os próprios erros e fracassos.

O MEDO DO DESAMPARO

O poder só pode ser enfrentado com poder, de modo que a batalha torna-se interminável. Não significa nada, para a pessoa destituída de

poder, exigir poder igual. Poder igual é coisa que não existe. Se todos dispuséssemos de igual poder, ninguém poderia controlar ninguém. Isto significa que não existiria poder real. Quando se pensa em termos de poder, existe apenas a luta por mais poder. Ninguém jamais possui poder bastante. O poder não derrotará a inferioridade de um indivíduo, não aliviará o sentimento íntimo de humilhação nem fornecerá potência orgástica. O poder serve apenas para negar esses sentimentos. Por sua própria natureza, portanto, o poder aumenta o narcisismo do indivíduo e reforça a insegurança subjacente.

Sob muitos aspectos, o poder é uma negação da humanidade da pessoa. Como já vimos, através do poder, o narcisista procura transcender sentimentos de desamparo e dependência. Mas, não constitui certo desamparo uma parte da condição humana? Não pedimos para nascer e, de modo geral, não sabemos quando morreremos. Não podemos escolher por quem nos apaixonamos. Existem muitos casos em que não somos os senhores de nosso destino. Entretanto, o nosso desamparo nessas áreas é tolerável porque todos os seres humanos estão no mesmo barco. E precisamos uns dos outros para enfrentar a escuridão, afugentar o frio, para conferir significado à existência. Os seres humanos são criaturas sociais. É com outras pessoas que encontramos o calor, a excitação e o desafio da vida. E somente no seio da comunidade humana nos atrevemos a enfrentar o assustador desconhecido.

Os narcisistas não são exceções a essa necessidade humana. Também eles precisam das pessoas. Mas não se atrevem a reconhecer essa necessidade. Fazê-lo é admitir e enfrentar sua vulnerabilidade. Pedir ajuda seria abrir a ferida narcisista sofrida em criança quando, desamparada e dependente, ela era usada pelos pais que detinham o poder. Estar em necessidade e desamparado parece permitir à outra pessoa controlar o destino do indivíduo. Como este se encontra indefeso e tem necessidades — apesar de sua negação —, descobre a solução na aquisição de poder (dinheiro, por exemplo) suficiente a fim de poder comprar o que necessita ou disso dispor, sem correr o risco de rejeição ou sedução.

O poder — pelo menos, o narcisista pensa assim — permite-lhe ganhar contato humano sem o perigo de ser usado. Com o poder, a pessoa pode atrair outras. Para o caráter narcisista menos perturbado, o poder assenta no uso de seu charme, espírito e boa aparência para atrair os admiradores. As personalidades psicopáticas, por outro lado, tendem a usar o poder da riqueza ou da posição para reunir seguidores, ou podem ser abertamente

sedutoras. Sabem muitíssimo bem como manipular os medos e fraquezas de outros, pois também elas têm esses medos. Assim, prometem e proclamam que serão a luz e a segurança que outras pessoas buscam. Em sua própria mente, elas destacam-se como seres superiores, acreditando não necessitar de ninguém. E parecem, com freqüência, superiores, porque as ansiedades humanas não as assediam. Pessoas desesperadas, assustadas e perdidas voltam-se para elas como salvadores. Não demonstraram estar acima da luta humana? Mas, ainda que a personalidade psicopática não adquira um rebanho de seguidores, deve ter pelo menos um devoto, nem que seja um amante ou uma prostituta. Em outras palavras, as personalidades psicopáticas devem ter alguém que necessite delas. Não podem estar sós. E o relacionamento deve ser um em que elas possuem o controle.

A questão de poder e controle faz parte também da situação terapêutica. Nenhuma mudança básica na personalidade ou no caráter pode ocorrer se o paciente estiver no controle da terapia. Mas a maioria dos pacientes narcisistas fica aterrorizada ante a perspectiva de ceder o controle. Eles não confiam inteiramente no terapeuta – e, dadas as experiências dos primeiros anos de vida, isso é compreensível. Temem ser usados, tal como foram em suas famílias. Vêem o terapeuta como detentor do poder, do qual se ressentem e ao qual resistem. Isso é, evidentemente, um problema de transferência. Por muito que necessitem de ajuda, não conseguem aceitar totalmente sua dependência de outrem para ajudá-los a mudar sua condição. Ser impotente é humilhante demais. É preciso manter-se no controle.

O controle é mantido mediante a negação e supressão do sentimento. Entretanto, o esforço terapêutico visa a ajudar os pacientes a abrirem e aceitarem seus sentimentos. Isto significa que os pacientes devem aprender a renunciar ao controle. Devem aprender a deixar que sentimentos e emoções os comovam, permitindo-lhes até serem arrebatados por suas reações emocionais; caso contrário, nunca conhecerão a glória do amor e a exuberância da alegria. Mas eis o dilema: é justamente esse medo de ser empolgado pelo sentimento que assusta o narcisista. Gera um medo de insanidade mental, contra o qual mobilizarão todas as suas defesas. Na mente desses pacientes, perder o controle de si mesmos é sinônimo de enlouquecer.

Entretanto, antes de examinarmos esse aspecto do problema narcisista, cumpre-nos examinar em maior detalhe o processo sedutor que produz nos narcisistas uma sensação de traição. Ser rejeitado ou abertamente magoado suscita um sentimento de raiva, mas ser traído por uma falsa promessa de uma pessoa em quem se confia, provoca uma cólera homicida.

5

SEDUÇÃO E MANIPULAÇÃO

Os narcisistas necessitam claramente de poder para inflar sua auto-imagem, a qual, sem ele, murcharia como um balão vazio. Mas como é que uma pessoa desenvolve tal imagem grandiosa de si mesma? Já descartei a hipótese de que se trate de um remanescente em estado de narcisismo primário, ou onipotência infantil. As crianças de pouca idade são isentas de astúcia (a inocência dos bebês) e reagem espontaneamente, baseadas nas necessidades do *self* corporal. O que acontece para destruir essa inocência – e, ainda mais, para privar a pessoa do seu *self* corporal e colocá-la na posição especial de sentir-se superior? A seqüência de eventos obedece a uma ordem definida. Em primeiro lugar, ocorre a experiência humilhante da impotência (ver o Capítulo 4). Depois vem o processo de sedução, pelo qual se faz com que a criança se veja como algo muito especial. Um elemento adicional, que usualmente acompanha a humilhação, é a rejeição. Depois de ser rejeitada e humilhada, a criança é mais facilmente seduzida para servir aos pais.

O que entendo por sedução? A palavra "sedução" deriva do latim *seducere*, "desviar", "afastar", "desencaminhar". Falamos de pessoas que são seduzidas para abandonar sua fé, seus princípios ou suas fidelidades. São desviadas do caminho estreito e reto da virtude, o qual significa, em última instância, ser fiel a si mesma, aos seus sentimentos mais profundos. Descrevemos um homem como tendo seduzido uma mulher se, sabendo que é contra os princípios dela se entregar à prática sexual sem amor, ele a atrai para uma relação sexual, fingindo um amor que não sente. Obviamente, um homem não precisa seduzir uma mulher que simplesmente desejou uma relação sexual com ou sem amor. Portanto, a sedução pode ser definida como o uso de uma falsa afirmação ou pro-

messa para levar outra pessoa a fazer o que, caso contrário, não faria.

A promessa pode ser explicitamente formulada ou ser apenas insinuada. Os vigaristas psicopáticos prometem abertamente algo que não têm a intenção de dar. Mas as manobras mais sedutoras envolvem promessas que não são claramente formuladas. A imagem narcisista é um exemplo. Se atentarmos para o "macho", com sua exagerada exibição de virilidade, percebemos que ele está sendo sedutor, quer o admita ou não. Embora a sua imagem se origine como compensação para um senso inadequado do seu *self* masculino, ela pretende atrair mulheres. Ao enfatizar a força "máscula", essa imagem sugere potência sexual, acenando assim com uma promessa de satisfação sexual para uma mulher. Mas a promessa é falsa, como vimos, porque a imagem contradiz a realidade. Qualquer homem que dependa de uma imagem para atrair uma mulher não é sexualmente potente.

Um elemento importante no processo de sedução é a natureza da relação em que ele tem lugar. A sedução não é uma transação comercial em que ambas as partes são iguais e se aplica a regra de *caveat emptor.* Um negócio realizado com esperteza não é considerado uma vigarice ou uma sedução. A sedução só ocorre em relações nas quais existe um certo grau de confiança. Os vigaristas são considerados artistas consumados porque, primeiro, conquistam a confiança de suas vítimas. Para desencaminhar alguém, é preciso levá-lo antes a confiar. A sedução, portanto, é sempre uma traição. E essa traição é muito mais perniciosa na relação entre pais e filhos, na qual a confiança é fundamental.

A FORMAÇÃO DO PRÍNCIPE ENCANTADO

Steven, um jovem conhecido meu, projetava uma imagem de si mesmo como "Príncipe Encantado". Seu charme era acionado automaticamente sempre que estava na companhia de uma mulher. Seu belo rosto arvorava um sorriso fácil e seu espírito aguçado expressava-se em ditos e réplicas cativantes. Em contrapartida, quando seu charme era desligado, ele tinha uma aparência abatida e podia-se pressentir que estava inseguro e assustado. Lamentavelmente, se uma jovem respondia aos seus encantos, acreditando que Steven oferecia a promessa de uma relação

excitante, era tristemente desapontada. As maneiras cativantes dele dissipavam-se assim que a sedução terminava, mesmo que fosse bem-sucedida. Ele não tinha a energia suficiente para manter a fachada por muito tempo.

O charme de Steven não era aplicado apenas para promover interesses sexuais. Usava-o também para fazer amigos, impressionar pessoas e levá-las a darem-lhe apoio. Através dessa imagem, negava a sua dependência e, ao mesmo tempo, seduzia outros a colocarem-se à sua disposição para o que fosse. Era um jogo de poder, como todas as manobras de sedução.

O ar de Príncipe Encantado era uma pose que Steven havia adotado. Nada havia de inato nele. Como eu conhecia a família, tive oportunidade de observar o desenvolvimento desse papel nas interações de Steven com seus pais, quando menino. Em sua infância, vi que, quando desempenhava o papel de Príncipe Encantado, sua mãe lhe sorria. Isso lhe dava prazer e a excitava – obviamente, ele era o seu Príncipe Encantado. O pai, por outro lado, parecia embaraçado com o comportamento do menino e ficava furioso com ele. Para mim, era evidente que o pai de Steven se irritava com o relacionamento especial que o filho tinha com a mãe.

Uma situação como essa só se desenvolve quando o relacionamento entre os pais é insatisfatório. Querendo algo de seu marido que ele não pode dar, a mãe volta-se para o filho em busca disso. Eu diria que esse algo era a excitação de romance. Essa é a promessa que o Príncipe Encantado faz, embora não possa cumpri-la. Mas, qual é o incentivo que a mãe oferece a seu filho, para levá-lo a desempenhar esse papel para ela?

O incentivo é a oferta de uma relação especial com a mãe, contendo uma promessa de estreita intimidade. Para a criança, a promessa de intimidade é particularmente irresistível, porquanto estivera privado dela nos primeiros anos de vida. Se sua mãe tivesse estado então à disposição dele, agora não se mostraria tão disposto a fazer um trato em que o *self* era sacrificado em troca de uma promessa. Mas, tendo sido rejeitado antes, o rapaz estava agora ansioso por aceitar a transação. E o *timing* do "agora" é importante. A promessa é feita quando o menino está entre os três e seis anos de idade – com suficiente idade para compreender o que lhe é solicitado mas não suficientemente independente para ser capaz de o rejeitar. Ademais, é o período do Édipo, quando o interesse da criança no genitor do sexo oposto é fortemente sexual. A intimidade oferecida

assume uma nuança sexual. Na realidade, pode ser consentido ao rapaz ver sua mãe vestir-se ou até ajudá-la em sua toalete. Ela pode partilhar com ele seus sentimentos e pensamentos privados, tratando o rapaz como um confidente. Existem muitas maneiras sutis de como uma mãe pode excitar seu filho sexualmente e dessa forma prendê-lo a si. O vínculo torna-se ainda mais forte se lhe for inculcado o sentimento de culpa por sua receptividade.

A idéia de estar numa relação especial com sua mãe tem muitos significados para o rapaz. (E tudo o que digo aqui acerca da relação especial do rapaz com sua mãe aplica-se geralmente à menina em sua relação especial com seu pai.) Significa sempre ser o preferido. No caso de Steven, significava: "Minha mãe me ama mais do que ao meu irmão e a meu pai. Portanto, sou superior a eles." O rapaz também pressente, na situação, que a mãe tem necessidade dele. Que sensação de importância isso deve propiciar a uma criança! Como não desenvolver uma auto-imagem grandiosa nessas condições? Quem quereria evitar a ilusão de poder (ser o único que pode satisfazer plenamente a um dos pais) que a situação proporciona?

Peter, um dos meus pacientes, ouvia sua mãe dizer repetidamente, quando era pequeno, que ele era filho de Deus. Ela era uma mulher muito religiosa e muito rigorosa. Se Peter proferisse uma palavra "suja", sua boca era lavada com sabão. Por um lado, não se lhe poupava a humilhação mas, por outro, tudo contribuía para que ele se sentisse especial. Peter era um moço bonito, mas eu pressentia nele uma angústia, um sentimento de martírio, que eu associava à crucificação e à agonia do Cristo. Por vezes, seu rosto assumia uma expressão de sofrimento e resignação que lembrava o Cristo. E, de fato, ele sofria – de um distúrbio narcisista. Peter era um deprimido, com escasso sentimento, e sua potência sexual era reduzida. Felizmente, através do nosso trabalho, Peter pôde reconhecer o grau em que tinha sido levado a sentir-se especial. Pôde chorar e sentir a tristeza da perda do *self*. E, depois de prantear essa perda, sua expressão de Cristo mudou para outra de vivacidade e presença. Era quase como se tivesse regressado do mundo dos mortos. Tal como interpretei o caso, sua mãe necessitara de que o filho fosse como um Cristo, de modo que ela pudesse elevar sua sexualidade a um nível espiritual. Nesse processo, a sexualidade de Peter foi sacrificada.

O SIGNIFICADO DE "ESPECIALISMO"

A promessa de um lugar especial é o estratagema sedutor usado, no esforço do pai (ou da mãe) para moldar a criança segundo a imagem que ele (ou ela) faz do que a criança deve ser. Na maioria dos casos, a promessa não é explícita mas implícita na atitude parental para com a criança, o que esta claramente presente.

Na cultura americana, a maioria dos pais quer algo ou parece necessitar algo de seus filhos. Para alguns pais, o filho tem de ser bem-sucedido no mundo, muitas vezes para compensar o próprio sentimento de fracasso deles. Para outros, o filho tem de ser notável, realizar algo que conquiste o reconhecimento geral e faça que eles se sintam importantes. Com demasiada freqüência, voltam-se para os filhos em busca da afeição e apoio que não receberam de seus próprios pais e não estão recebendo de seus cônjuges. Também parece que muitos pais sentem a necessidade de ser superior aos filhos — para compensar a inferioridade que sentiram quando eram jovens e da qual ainda sofrem inconscientemente. Os pais tendem a identificar-se com seus filhos e a projetar neles seus próprios anseios e desejos insatisfeitos.

Por sua parte, os filhos querem ser livres — livres para crescer de acordo com suas próprias naturezas. Esperam que os pais estejam presentes para ajudá-los, não o inverso. Com os pais fazendo exigências à criança e a criança fazendo exigências aos pais, desenvolve-se rapidamente uma situação de conflito. No Capítulo 4, vimos como esse conflito se converte numa luta de poder entre pais e filhos. Os pais têm suficiente força física para quebrar a vontade de uma criança e muitos tiram proveito desse "poder". Mas essa tática gera também hostilidade e uma rebelião surda, subjacente, na criança, que acabará por derrotar os pais. Na realidade, a mais potente arma dos pais é a rejeição, ou a ameaça de rejeição. Como as crianças são completamente dependentes de seus pais, não podem resistir a tal ameaça. E, é claro, existe a sedução, uma tática que usualmente vem mais tarde, quando o ego da criança se desenvolveu a um ponto em que pode compreender a transação.

A transação, repetimos, é que a criança será tratada ou vista como "especial" caso se submeta aos pais (ou a um deles). Todo indivíduo narcisista que conheci "sente-se" especial. Coloquei a palavra "sente-se" entre aspas porque o "especialismo" não é uma sensação corporal, mas uma construção mental. Por conseguinte, é mais uma questão de crença

ou pensamento do que de sentimento. Não obstante, a pessoa que "se sente" superior traduz isso para o nível do corpo, através da dissociação do ego do corpo e sentindo-se acima do corpo.

Ser especial empresta colorido à imagem, levando-a para além da faixa de "trivialidade". Contudo, os valores associados a essa imagem são ilusórios; não existe superioridade ou força real numa imagem. As virtudes reais residem no ser interior, na humanidade da pessoa, não em sua imagem. Nada há de especial em ser humano; é a condição comum, senão média, das pessoas. E veremos, quando compararmos as qualidades associadas ao "especialismo" e à "trivialidade", que as vantagens reais residem na segunda condição.

Comecemos por explicar o que se entende por ser especial. Eu faço freqüentemente essa pergunta aos meus pacientes narcisistas. Cada um deles tem sua própria e incomparável imagem. Uma mulher disse: "Sempre achei que era especial. Disseram-me que eu poderia realizar qualquer coisa que quisesse se o tentasse com perseverança, e eu acreditei nisso. Não é este o *American Way*?" Depois, acrescentou: "Consegui realizar muita coisa que ambicionava, mas isso não funcionou na área importante do amor e do sexo." Outra paciente declarou: "Isso quer dizer que as pessoas me apontam, que olham para mim. Elas me admirarão." Um psiquiatra respondeu: "Para mim, ser especial significa conhecer todos os segredos de vida das pessoas. Sento-me nos bastidores, como um diretor ou produtor, conhecendo tudo o que vai acontecer em cena." No musical *The Fantasticks*, a ingênua canta uma canção a respeito de seu desejo de ser "especial". Ela não explica o que quer dizer com isso, mas pode-se imaginar que ser "especial" representa o seu desejo de ser adorada, de ser amada como uma deusa.

Quais são as qualidades destacadas por essas pessoas? Uma simples lista inclui: (1) "Posso fazer qualquer coisa" (onipotência), (2) "Sou visível em toda parte" (onipresença), (3) "Eu sei tudo" (onisciência) e (4) "Existo para ser adorado". Estes são, é claro, os atributos de um deus. Em algum nível profundo, os narcisistas e, especialmente, as personalidades psicopáticas, vêem-se como pequenos deuses. Com excessiva freqüência, lamentavelmente, seus seguidores também os vêem sob esse aspecto.

Mas, como pode alguém chegar a pensar que é um deus? Como já indiquei, o "especialismo" denota uma relação especial com um dos pais, uma relação de maior intimidade. À criança é permitido compartilhar

alguns problemas e desejos de um dos pais. Pode haver também mais estreita intimidade física — por exemplo, coçar as costas do pai ou ajudar a mãe a vestir-se. A intimidade oferecida e o senso de ser especial são muito atraentes para uma criança que se sentiu rejeitada, mesmo que essa intimidade requeira mudar-se para o mundo de um dos pais e renunciar à própria liberdade. A rejeição é uma situação intolerável para uma criança. Em si mesmo, o anseio de amor frustrado é extremamente penoso. O sentimento conseqüente de ser indigno de amor e a conclusão de que isso deve ser causado por alguma falta ou deficiência são devastadores para a criança. Ela não vê outra saída para essa posição impossível senão aceitar a oferta de especialismo e intimidade. A aceitação corresponde a uma quase total identificação com o genitor rejeitante — uma identificação que representa a fusão da imagem do *self* com a imagem parental, tal como é concebida pelos autores psicanalistas. Trata-se, porém, de um desenvolvimento secundário que ocorre depois de ter acontecido alguma separação. O seu efeito ergue a alturas supernormais o ego da criança, inflando-o a tal ponto que parece sobre-humano. Como os pais são como deuses para as crianças pequenas, essa fusão de imagens dota o ego infantil de uma qualidade semelhante.

Esse tipo de identificação com um dos pais divide a identidade da criança. Através dela, a criança incorpora indiscriminadamente os valores parentais e desenvolve uma imagem do *self* para refleti-los. Ao mesmo tempo, a criança deve rejeitar o *self* que um dos pais considera repreensível — ou seja, os sentimentos corporais e o desejo de ser independente. Nesse processo, os valores parentais tornam-se superiores àqueles valores que estão associados ao corpo e seus sentimentos. Ser especial é, portanto, ser superior ao próprio *self* corporal. A criança passa a acreditar que o que um dos pais rejeitou foi somente a natureza "inferior" da criança. Essa ilusão atenua a dor, que é então negada. A nova imagem do *self* da criança adquire status como uma expressão de sua natureza "superior".

Obviamente, as naturezas "superior" e "inferior" referem-se à mente e ao corpo, respectivamente. Essas crianças dizem a si mesmas: "Somente meu corpo e seus sentimentos foram rejeitados". Com a mente, concluem as crianças, elas podem transcender essa forma inferior de ser e tornar-se pessoas superiores, como o pai ou a mãe. Com a mente, podem adquirir o controle e suprimir esses sentimentos que são inaceitáveis e causam sofrimento. Assim, elas suprimem e negam seu desapontamento

com a rejeição das necessidades corporais, seu medo do pai ou da mãe, sua ira pelo uso anterior de força e sua tristeza e desespero em face da perda de verdadeiro amor. Através da nova imagem do *self*, compensam o sentimento de que não eram amadas ou eram indignas do amor que elas haviam previamente experienciado.

Ser superior é estar acima do corpo e de sua natureza "inferior". A pessoa ou o *self* está na cabeça, falando em termos energéticos, e não no corpo. A energia ou libido é investida no ego e concentra-se na imagem que a pessoa está projetando. "Sentir-se" especial e superior, imaginar-se acima do corpo e repudiar ou negar o sentimento compõem a atitude caracterológica do narcisista.

A negação de sentimento aplica-se especialmente aos sentimentos sexuais. A natureza "inferior" refere-se diretamente à parte inferior do corpo e suas funções. Defecação, micção e sexualidade são estigmatizadas como sujas. Na minha opinião, com freqüência o repúdio tem suas raízes na rejeição pela mãe de seu próprio corpo e da natureza animal deste, a qual se estende então ao corpo do filho. A meu ver, essa rejeição manifesta-se na rejeição pela mãe da amamentação ao peito, que ajuda a estabelecer o vínculo entre a mãe e o bebê numa relação naturalmente íntima. A amamentação ao peito pode, inconscientemente, ser considerada por algumas mulheres demasiado sexual e, portanto, suja. Tais mulheres sentem vergonha de serem vistas amamentando uma criança.

Mas repudiar o sentimento sexual não significa que ele desaparece. Embora a relação entre pais sedutores e seus filhos possa ser não-sexual ou até anti-sexual na superfície, a intimidade que se desenvolve entre eles tem um matiz sexual.

O Caso de Martha

Martha estava beirando os 40 anos quando me consultou por causa de uma ausência de sentimento. Descreveu uma espécie de embotamento que a fazia sentir-se estranha, algo irreal. Entretanto, um observador poderia ter tido dificuldade em ver seu embotamento ou estranheza. Parecia funcionar como uma pessoa normal e não tinha uma aparência deprimida. Tinha um bom emprego e o convívio com seu patrão e colegas

era razoavelmente bom. Fora do trabalho, tinha pouco contato com qualquer um deles. Na verdade, à parte o emprego, queixava-se de que sua vida era vazia. Não tinha relações com homens nem qualquer desejo de as ter. E, como poderia ter intimidade com mulheres, quando a conversa delas se encaminhava para homens? O tema era um mundo alheio ao dela. Na presença de outras mulheres, portanto, ela sentia sua estranheza. Assim, ia para o trabalho, voltava para casa, cuidava de suas necessidades e preparava-se para o trabalho do dia seguinte. Martha sentia o vazio de sua vida, mas disse que não tinha energia para qualquer outra coisa.

Como assinalei, não era fácil ver o embotamento de Martha – pelo menos à primeira vista. Ele era encoberto por maneiras aparentemente animadas. Martha sorria, ria e tagarelava como se tudo estivesse perfeito. Não chorava nem mostrava tristeza ou qualquer outro sentimento.

Enquanto trabalhávamos, Martha desenvolveu um sentimento muito positivo por mim. Afirmou que isso era porque eu podia ver seu embotamento, sentir a vacuidade de sua vida e manifestar empatia com sua tristeza inexpressa. Na sua opinião, eu era um ser humano autêntico. Além disso, através de nosso trabalho corporal bioenergético, Martha começou a adquirir algum sentimento em seu corpo, e isso afetou a transferência.

Exercícios de respirar, dar pontapés e ligação à terra promoveram vibrações em suas pernas, que ela pôde sentir.[1] Trabalho intenso nos músculos tensos de sua garganta abriram-lhe a voz. Os músculos dos maxilares de Martha também estavam contraídos e necessitavam de considerável trabalho. Seu queixo estava fixado numa atitude de sombria determinação: *Não sinta nada*. Finalmente, através desse trabalho, Martha foi capaz de chorar – um importante avanço para ela. Percebeu que precisava chorar e pediu-me freqüentemente para trabalhar em seu queixo, para que pudesse chorar. Mas este foi o único sentimento que logrou manifestar por largo tempo.

Se o choro é uma função tão básica, como é que a perdemos? Por que tantos pacientes têm dificuldade em chorar? O choro de um bebê é também um chamado para um dos pais, visto que, embora possa aliviar a tensão, o choro não elimina a causa da tensão, a qual, na maioria dos casos, é uma necessidade de contato com um dos pais. Se esse contato amoroso não ocorre de imediato, a tensão persistirá e o choro continuará. Existe, porém, um limite para a capacidade de chorar de uma

criança. Ela pode esgotar o choro, como dizemos. Nesse ponto, ela não possui mais energia para sustentar o choro e, assim, pára ou adormece exausta. Prosseguir para além desse ponto é um risco de morte, porquanto a criança teria de mobilizar energias que são necessárias para manter funções vitais. Essa experiência é altamente traumática, uma vez que cria uma associação na mente da criança entre choro profundo e morte. Muitos de meus pacientes vivenciam essa conexão quando se permitem sentir seu desespero e choram convulsivamente do mais profundo de seu ser. Mas, para conseguir esse avanço decisivo, têm que vencer primeiro uma grande resistência inconsciente oriunda do medo da morte. Essa resistência está largamente estruturada em tensões musculares crônicas em torno da garganta, as quais impedem o soluço profundo e assim, aparentemente, servem para proteger a vida. Também se encontram graves tensões nos músculos torácicos, os quais bloqueiam o choro profundo e servem, inconscientemente, para proteger a pessoa contra a dor no coração.

Poderá parecer que o objetivo da análise bioenergética é levar os pacientes a chorarem. Não é isso. O objetivo pode ser descrito como a obtenção da plenitude do *self*, o que inclui autoconsciência, auto-expressão e auto-equilíbrio. Estar consciente do próprio *self* significa estar plenamente em contato com o corpo, mas isto só é possível se a pessoa adquire *insight* sobre as motivações inconscientes do comportamento. A auto-expressão denota a capacidade para perceber e expressar todos os sentimentos, enquanto que o autodomínio significa que a pessoa tem o domínio consciente dessa expressão. Toda e qualquer tensão muscular crônica bloqueia todas as três funções. O trabalho do corpo visa a ajudar a pessoa a sentir esse bloqueio, compreendê-lo e eliminá-lo. Isso é um processo contínuo, dado que a descarga de tensão ocorre gradualmente, à medida que o organismo aprende a tolerar e integrar os níveis mais elevados de excitação associada a sentimentos mais intensos. Chorar, isto é, soluçar, constitui o mais primitivo e o mais profundo método de descarga de tensão. Os bebês podem chorar quase desde o momento do nascimento, e fazem-no facilmente, acompanhando todo o *stress* que produz um estado de tensão no corpo. Num dado momento o corpo do bebê está tenso, no momento seguinte seu queixo treme e então ele desfaz-se numa descarga convulsiva da tensão. Os seres humanos são as únicas criaturas que podem reagir deste modo ao *stress* e à tensão. Muito provavelmente, são os únicos que necessitam dessa forma de descarga.

Devemos reconhecer, também, que os pais geralmente não aceitam o choro. Irrita-os com freqüência, para dizer o mínimo, sobretudo quando o choro persiste, apesar dos esforços deles para acalmar a criança. Alguns pais acreditam que responder a uma criança que está chorando dá-lhe controle sobre eles. Vêem isso como uma questão de poder. Outros, não estão em contato com as verdadeiras necessidades da criança e não sabem como reagir. Um pai contou-me que, enquanto estava passeando com seu bebê chorão nos braços, no meio da noite, tentando em vão acalmá-lo, ficou tão furioso que teve vontade de o jogar pela janela. Será que imaginamos ser o bebê insensível a esse sentimento, não se aperceber de que, pelo choro, ele corre o risco de perder o amor de que necessita? Outros pais são mais abertamente hostis, dizendo à criança que chora que, se não parar, lhe darão um bom motivo para chorar de verdade. E batem-lhe a fim de que pare de chorar. Que criança poderá continuar chorando em face de semelhante reação? Temos ainda aqueles pais que incutem na criança a idéia de que ninguém a amará a menos que sorria. Não me surpreende que meus pacientes tenham dificuldade em chorar. Eu tive.

Mas alguns pacientes dizem: "Chorar não é problema para mim. Choro facilmente. Na verdade, choro muito, e isso não me parece trazer grande ajuda." Tal afirmação só é parcialmente verdadeira. Algumas pessoas choram quando deviam estar furiosas, e seu choro pode ser visto como uma defesa contra a raiva. O choro não é o único sentimento que precisamos estar aptos a expressar. Todavia, não acredito que exista "chorar muito". O fato de que o choro persiste significa apenas que existe um estado contínuo de tensão no corpo. E, por causa dessa tensão, um estado contínuo de tristeza. Explico isso àquelas pessoas que prendem o choro no auge de sua tristeza: pois o choro não é suficientemente profundo para esvaziar seu depósito de lágrimas nem para descarregar totalmente a tensão. O que determina a descarga não é a quantidade de choro duma pessoa, mas a profundidade com que chora. A maioria dos pacientes aceita essa explicação e percebe que tem de abrir-se mais.

Voltemos ao caso de Martha. A história que ela contou era de rejeição e humilhação. Descreveu a mãe como uma mulher fria e insensível. Martha era incapaz de recordar qualquer contato com sua mãe, em criança. Nascera na Europa durante a guerra e, de fato, estivera separada da mãe nos seus primeiros anos de vida. O que recordou foram seus constantes esforços, quando criança, para estabelecer algum contato com seu irmão, que era dois anos mais velho. Ele, porém, rechaçava-a ou ignorava-a, como se

ela não existisse. Embora Martha enfatizasse a natureza dolorosa dessas experiências, sua voz era isenta de emoção. Continuou descrevendo como esse tratamento por parte de seu irmão prosseguiu durante toda a sua infância e parte de sua adolescência. Ele recusava-se a deixar que seus amigos brincassem com ela e, por vezes, batia-lhe. Quando Martha contou à mãe como o irmão a estava tratando, foi instruída para não o amolar. O comportamento de seu pai era ainda mais cruel, embora não fosse fisicamente violento. Nunca dirigia a palavra à filha, enterrando-se num jornal. Se Martha se acercava dele, o pai voltava-se para a mãe e perguntava: "O que é que *ela* quer?" Referia-se à pessoa dela sempre como "ela"; nunca a chamou pelo nome.

Em vista desse tratamento pelos membros masculinos de sua família, dificilmente se poderia esperar que ela tivesse sentimentos amorosos por um homem. E não os tinha. Aos 20 e poucos anos, sentindo a necessidade desesperada de contato físico com outro ser humano, envolveu-se em atividade sexual com homens. Mas fê-lo sem sentimento sexual. O contato não lhe pareceu agradável e sentiu-se usada por eles, de modo que suspendeu essa prática. Entretanto, estava perturbada por não ter absolutamente nenhum desejo sexual. Isso contribuiu para o seu sentimento de estranheza e irrealidade.

Ambos reconhecemos que Martha nutria considerável hostilidade em relação aos homens, decorrente de suas experiências com o irmão e o pai. Como tal hostilidade bloqueia qualquer desejo sexual, no transcurso de sua terapia fiz muitas vezes Martha expressar sua cólera contra eles. Ela sentiu e expressou também seu desprezo e repulsa pelo pai, em retaliação pelo desprezo que ele manifestava em relação a ela. Contudo, estava consciente de que, em criança, ansiara desesperadamente por algum contato com o irmão e o pai. Eu estava razoavelmente certo de que esse anseio tinha um elemento sexual. Durante o período edipiano, a menina é atraída sexualmente para os membros masculinos de sua família. Em Martha, o anseio e o sentimento sexual pelo pai e o irmão foram fortemente suprimidos. Se a sua hostilidade para com eles era a força que mantinha esses sentimentos em estado de supressão, a descarga da hostilidade deveria permitir que eles viessem à superfície. Mas isso não aconteceu. Eu sabia que alguma outra força devia estar agindo para manter a supressão.

A hostilidade manifestada contra Martha pelo irmão e o pai só podia ser explicada como uma transferência da hostilidade que ambos

sentiam contra a mãe. Incapazes de expressá-la contra ela, descarregavam-na sobre Martha porque também ela era do sexo feminino. Eu podia entender o rancor deles em relação à mãe, pois era uma mulher fria e insensível, que achava repulsivo o sexo ou qualquer coisa sexual. De algum modo, ela deve ter humilhado os homens (marido e filho) e eles, por seu turno, humilhavam Martha. Embora Martha pudesse compreender isso, visto que também era repelida pela inflexível ausência de sentimento da mãe, no entanto, ela era incapaz de sentir cólera contra a mãe. Pelo contrário, tudo o que sentia era pena.

A relação de Martha com sua mãe deu-me a impressão de ser estranha e insólita. Falavam regularmente pelo telefone uma com a outra, expressando-se em termos carinhosos, como namorados. Martha colocava sua fachada "está tudo bem" para a mãe, tal como fazia para o mundo, e provavelmente pela mesma razão: para negar e esconder seus sentimentos. Não obstante, seu comportamento contradizia a repugnância freqüentemente expressa que sentia pela idéia de qualquer contato físico com a mãe. Eu só podia concluir que existia um vínculo secreto entre Martha e a mãe, se bem que, no início, não o compreendi.

Quando todos os meus esforços terapêuticos para aliviar sua insensibilidade sexual provaram ser inúteis, comecei a entender que Martha estava aliada com a mãe numa postura anti-sexual contra os homens. Confrontei então Martha com essa idéia de uma aliança e ela admitiu identificar-se com a atitude de superioridade da mãe em relação a outras pessoas. A mãe dissera-lhe que as pessoas "comuns" eram como animais que atuavam de acordo com o que sentiam. Martha e a mãe estavam acima disso. Eram especiais. Somente depois que esse pacto foi desvendado, pôde Martha sentir a profunda tristeza pela perda de sua sexualidade e a ira contra a mãe por essa perda. Expressar essa ira, que estava impregnada de cólera homicida, preparou o caminho para um avanço decisivo de sua sexualidade.

Expressar ira não constitui apenas um ato verbal, pois a ira está encerrada no corpo como tensão muscular na parte superior do dorso, entre as omoplatas e em torno delas. Quando Martha sentiu a ira contra sua mãe, apanhou a raquete de tênis, que está sempre à disposição em terapia bioenergética, e começou a fustigar a cama com ela. Enquanto fazia isso, expressou em palavras sua ira contra a mãe. "Odeio você. Era capaz de matá-la. Você tirou a minha sexualidade." Ela fizera antes esse exercício, exprimindo sua ira a respeito de seu sofrimento mas,

desta vez, foi especificamente dirigida contra sua mãe, com *insight* sobre a sua origem.

Entendo esse tipo de relação entre mãe e filha como sendo de natureza homossexual, pois os sentimentos reciprocamente expressos são os que, via de regra, se dirigem a uma pessoa do sexo oposto. Mas, qual é o vínculo nessa espécie de relação homossexual? O que vincula a filha à mãe num nível sexual e vice-versa? Cada uma sustenta a posição anti-sexual e anti-masculina da outra, oferecendo uma pseudo-afeição que nega a necessidade de homens. Esse tipo de vínculo, entretanto, estabelece como premissa o "não" em vez do "sim", aquilo que a pessoa é contra e não a favor. É um vínculo entre vítimas. A mãe que se sente vitimada por homens pode facilmente induzir sua filha a uma identificação com essa posição. Analogamente, o pai que se sente dominado por sua esposa pode induzir seu filho a uma aliança contra "essas cadelas", para justificar seu fracasso pessoal como homem.

Mas, o que acontece se a sedução se fizer de mãe para filho, ou de pai para filha? Neste caso, a sedução contém uma aura de incesto. Os sentimentos sexuais devem ser negados por causa da culpa, como poderemos ver no caso de Mark.

O Caso de Mark

Mark, psiquiatra bem-sucedido, na casa dos 40 anos, consultou-me após a morte de seu filho único Donald, ocorrida num acidente de automóvel. Donald, jovem de 20 anos, saíra com amigos, bebera e estava voltando sozinho para casa quando ocorreu o acidente. Mark responsabilizava-se de certo modo pela tragédia porque ignorara indícios evidentes de que seu filho estava em apuros. Antes do acidente, Mark não se apercebia de que também ele estava passando por dificuldades de uma espécie diferente.

Mark casara e divorciara-se duas vezes. Donald era filho do primeiro casamento. No momento, Mark estava envolvido com outra mulher, mas essa relação também era insatisfatória. Essa mulher queixava-se, disse Mark, de que ele não tinha muito sentimento. Começou a achar que isso talvez fosse verdade, pois, embora se tivesse sentido muito perturbado

com a morte do filho, foi incapaz de chorar profundamente a esse respeito. Na realidade, não conseguiu sentir o luto.

Mark era um homem atraente, com um corpo musculoso e bem formado. Duas características, porém, chamaram a minha atenção. É importante assinalá-las porque a pessoa é o seu corpo — quer dizer, a expressão do corpo revela o caráter da pessoa. Em primeiro lugar, a testa de Mark era contraída e as sobrancelhas puxadas para baixo, dando a seus olhos uma expressão indagadora, incrédula. Fosse a contração e junção de sua fronte mais severa, eu teria caracterizado sua expressão como paranóide. A segunda característica só era evidente quando Mark estava despido. Ele mostrava uma contração extrema em torno da região pélvica. Dado que essa tensão impedia a passagem de sensações para a pelve, conjeturei que Mark teria algumas dificuldades sexuais. Mark, porém, assegurou-me que seu pênis funcionava muito bem, que não tinha problemas com a potência eretiva.

Enquanto falávamos sobre a morte de seu filho, Mark acabou chorando. Seus soluços, porém, não eram profundos nem continuados. De qualquer modo, como ele observou, "isso representou uma mudança. Há décadas que não sabia o que era chorar. Orgulhava-se de ser forte — capaz de guiar e apoiar os outros, de produzir. Sempre fui um produtor, mas sinto agora que não tem sido uma coisa positiva. Nunca fiz minhas esposas felizes; nunca fui feliz. E vejo-me agora na mesma situação com a minha amiga".

Por que pensaria Mark que tinha de ser forte, de produzir? Segundo ele, seu pai não era um produtor e sua mãe queixava-se disso. "Ela desprezava-o, e eu também", comentou Mark. "Não é que não trabalhasse e ganhasse dinheiro, mas era um homem sem ambições. Eu realizei muito mais do que ele na vida, consegui muito mais."

Quando interroguei Mark acerca de seu relacionamento com a mãe, respondeu: "Eu era muito chegado a ela. Ela confiava em mim, e eu sentia-me mais seu marido do que meu pai. Eu achava que tinha de cuidar dela." A situação edipiana, segundo me parecia, deve ter sido altamente carregada, de modo que interroguei Mark acerca de seus sentimentos sexuais em relação à mãe. "Não me lembro de nenhum", respondeu, "a atitude de minha mãe era a de que a parte inferior do corpo era suja". Recordava-se de que, quando criança, costumava deitar-se na cama com a mãe, mas que apenas seus pés se tocavam. Por outro lado, segundo me contou mais tarde, a mãe costumava dar-lhe clisteres, e ele achava muito excitante.

Mark era um caráter narcisista e, como já vimos, essa estrutura da personalidade não vivencia sentimentos de culpa em relação à sexualidade. Isto não significa que esses sentimentos estejam ausentes. Eles são negados, como outros sentimentos – tristeza e ira, por exemplo –, e traduzidos para um medo de fracasso no desempenho sexual. Mark, porém, era psiquiatra e, portanto, podia avaliar muito bem que a situação edipiana que acabara de me descrever levaria necessariamente a sentimentos de culpa em torno da sexualidade. Isso era uma percepção intelectual. Para sentir sua culpa, ele necessitava de um contato mais profundo com a sua sexualidade.

Em contraste com essa proximidade com a mãe, Mark sentia-se distante do pai. Sua irmã, dois anos mais moça, era mais chegada ao pai. Essa espécie de divisão dos filhos – um menino para você, uma menina para mim – é comum em minha experiência. Cada criança é seduzida para uma intimidade "especial" com o genitor do sexo oposto. O ego em desenvolvimento da criança é altamente lisonjeado por essa posição e cresce de importância, facilitando uma "cabeça formidável". Ao mesmo tempo, contudo, há rivalidade e competitividade com o genitor do mesmo sexo, que reage com ira contra a presunção de superioridade da criança. E Mark recordou que seu pai, por vezes, o olhava com hostilidade. A ira paterna assusta a criança, que é realmente impotente e dependente. Mas, como uma pessoa não pode ser superior se estiver assustada, o medo é suprimido e negado. Mark afirmou que não tinha medo de seu pai.

Portanto, quando criança, Mark estava num vínculo edipiano do qual existia somente uma saída – a saber, o corte de seus sentimentos sexuais em relação à mãe. Como assinalou Freud, esta iniciativa é tomada sob a ameaça de castração pelo pai.* É claro, essa ameaça não é explicitamente formulada, mas está implícita na atitude do pai para com o rapaz. Ao mesmo tempo, a mãe rejeita quaisquer aberturas sexuais pelo rapaz, apesar de sua sedução encoberta. Mark, por exemplo, foi encorajado a deitar-se na cama com sua mãe, embora somente aos pés de ambos fosse permitido tocarem-se.

---

* Freud postulou que a ameaça de castração redunda numa resolução positiva do conflito edipiano. Não vejo isso desta maneira. Em meu ponto de vista, o conflito é resolvido temporariamente às custas da sexualidade da criança.[2]

Cortar os sentimentos sexuais por tensão crônica na musculatura pélvica, como Mark fez, é, com efeito, uma castração psicológica. Entretanto, Mark negou a castração e retratou-se como um macho potente — quer dizer, eretivamente potente. Contudo, ele não sabia o que era vivenciar a sensação de fusão propiciada pelo amor, a qual, como vimos, é crucial para a verdadeira satisfação sexual. Ao contrair e comprimir sua pelve, Mark cortou a sensação na área em redor do pênis, isolando esse órgão. Embora tivesse plena sensação em seu pênis, este não estava ligado a qualquer sentimento no resto do corpo. Em outras palavras, a castração psicológica significa perda de sentimento sexual no corpo, especialmente na pelve, embora retendo a sensação nos genitais. O efeito é limitar a resposta orgástica. Ainda que negasse a castração, Mark tinha consciência de que algo estava faltando. Numa sessão anterior, comentara que não sentia seu pênis como se fosse uma parte sua.

Para recuperar o sentimento sexual em sua pelve, Mark tinha que sentir a tensão nessa área e vivenciar o medo de castração que ela representava. Quando a tensão é extrema, como no caso de Mark, qualquer pressão sobre os músculos é dolorosa. É ao sentir essa dor que a pessoa adquire consciência da tensão e do medo subjacente. Se a pessoa pode relaxar esses músculos, a dor desaparece e a pelve adquire calor e impregna-se de sentimento. A pressão que aplico raramente é forte, porque a maioria dos pacientes tem receio de ser machucada na área pélvica. Em geral, se faço nessa área um movimento inesperado, seja inadvertida ou deliberadamente, o paciente pulará de medo. Contudo, vivenciar esse medo habilita a pessoa a perceber que ele provém de experiências anteriores, pois o paciente sabe que não pretendo causar-lhe qualquer dano. Essa compreensão permite ao paciente relaxar sob a minha pressão e vivenciar a tepidez e o prazer da sexualidade pélvica.

Para minha surpresa, Mark não mostrou nenhuma reação quando apliquei a pressão de meus dedos aos músculos tensos de suas virilhas. Mesmo o aumento de pressão não suscitou reação alguma. Ele pôde sentir a pressão e havia uma pequena dor, disse, mas podia suportá-la. De fato, disse-me ele, sentia vontade de rir de mim. Suprimiu o riso porque achou que teria um timbre diabólico. Pedi a Mark que fosse em frente e risse. O riso soltou-se, "Ah, ah, ah," com um tom escarninho, como se dissesse: "Você não me apanha" ou "Você não me assusta."

Tenho ouvido tais gargalhadas diabólicas muitas vezes no decorrer de meu trabalho com pacientes. O riso tem sempre o mesmo significado,

pois prorrompe sempre justamente quando parece que o paciente deveria reagir emocionalmente. O paciente parece estar à beira de se desfazer em lágrimas mas, em vez de chorar, ocorre esse riso. Uma reação emocional mostraria que a pessoa foi afetada pela experiência. O riso nega qualquer sentimento. "Ganhei", declara esse riso. "Sou mais poderoso do que você. Posso resistir-lhe." Semelhante riso é característico de todos os pacientes narcisistas, pois representa uma negação clara do sentimento.

Mas, por que dizemos que esse riso tem um som diabólico? Isto não é apenas a minha descrição; todos os que o ouvem atribuem-lhe essa qualidade. E, no entanto, não creio que alguém já tenha realmente ouvido o riso do diabo. Não acreditamos em diabos, pelo menos naqueles do gênero mítico. Mas os seres humanos podem ser diabólicos. Podemos até dizer a respeito de alguém: "Ele tem o diabo no corpo." Se existe alguma verdade nesta observação, atrevo-me a dizer que encontraremos um diabo em todos os indivíduos narcisistas ou psicopáticos.

Em todo o caso, Mark e eu discutimos a sua reação. Sugeri que ele não se sentia ameaçado porque nada tinha a perder. De qualquer modo, seu pênis não lhe pertencia. Essa interpretação pareceu-lhe sensata. Disse-me então que sempre tivera a imagem de que seu corpo era um pênis; sua cabeça era a glande, enquanto que seu corpo era a vara peniana. Poderia alguma coisa ser mais fálica ou mais narcisista?

A imagem do corpo como um falo implica o fato de Mark pensar que tinha que ser duro e forte. Orgulhava-se de sua potência eretiva mas, embora tal potência seja uma precondição para o orgasmo, o prazer e a satisfação sexuais dependem da descarga de excitação e do alívio de tensão. O homem deve renunciar à ereção para alcançar o orgasmo. A ênfase maior sobre a potência eretiva do que sobre a potência orgástica deriva de um compromisso de não "faltar" à mulher. Essa era a orientação básica de Mark na vida. Fora seduzido para essa posição pela promessa de sua mãe de que ele seria seu amor "especial". Lamentavelmente, como criança, Mark não poderia perceber o vazio de tal promessa. Ele tornou-se, de fato, o amor "especial" dela, mas à custa de sua sexualidade e de seu sentimento sexual. Renunciou à sua potência orgástica em troca de uma exagerada potência eretiva ou, em outras palavras, sua realização pessoal tornou-se secundária em relação à da mãe.

O sacrifício de Mark não ajudou sua mãe. Contou-me que, quando estava ele com dez anos, a mãe começara a beber excessivamente e a usar drogas. Como rapaz, tomou então a peito zelar por ela e protegê-la

de seu comportamento autodestrutivo. Seu pai estava menos envolvido. Mas os esforços de Mark foram em vão e, finalmente, voltou-se contra a mãe por causa do que ele interpretava como uma traição. Embora isso acrescentasse uma nota de azedume e ira a todas as suas relações com mulheres, sua posição original não mudou.

Para as mulheres, Mark projetava a imagem de um homem capaz de produzir (uma ereção) e capaz de manter sua dureza e força. Acreditava ele ser isso o que as mulheres queriam e, portanto, era uma manobra sedutora. Muitas mulheres responderam, de fato, mas as relações nunca levaram a uma satisfação real para ambas as partes. Como já assinalei, os dois casamentos de Mark tinham terminado em divórcio. Assim como não havia satisfação profunda para Mark em sua potência eretiva, para as mulheres tampouco não havia nenhuma. Repetindo, a relação sexual entre um homem e uma mulher é muito especial. O clímax de um homem desencadeará freqüentemente o de uma mulher e vice-versa. Uma mulher pode querer que o seu homem seja duro e forte, por vezes, mas somente se ele for meigo e terno, outras vezes. Mark começou a apreciar que sua dureza também era uma expressão negativa. Podia ser interpretada como dizendo: "Você não pode atingir-me. Não sentirei nada."

Lentamente, através do nosso trabalho, a atitude de Mark e seu corpo começaram a mudar. O desejo expresso de ser brando levou-o a soluçar, o que amoleceu seu corpo. Sua expressão tornou-se diferente. Quando o vi pela primeira vez, havia uma sombra irritada e dolorida em seu rosto. As sobrancelhas franziam-se numa expressão de incredulidade e desconfiança. Depois de chorar profundamente, seu rosto iluminou-se, o supercílio alteado, o olhar desanuviado. Parecia um garotinho feliz. Era como que o outro lado da moeda. A "face" do homem duro, amargurado, colérico, tinha encoberto o seu lado oposto, numa inversão do tema de Dorian Gray.

Mark sempre se viu como especial e superior, primeiro em relação ao pai e, mais tarde, em relação a outros homens. Era forte, não os temia, podia produzir e podia satisfazer uma mulher – esta era a imagem que ele projetava e com que se identificava. Proporcionava-lhe uma sensação de poder em relação às mulheres que não diminuíra muito com o fracasso de dois casamentos. Enquanto pudesse ter um bom desempenho sexual (produzir ereção), ele estava no alto, era um vitorioso. Usava o sexo como uma defesa contra o sentimento – sua necessidade de amor, seu medo de rejeição, sua impotência orgástica.

Os narcisistas usam o sexo como substituto do amor e da intimidade.

Os narcisistas temem a intimidade porque ela requer uma exposição do *self*. A pessoa não pode ser íntima e esconder-se atrás de uma máscara ou imagem. Mas a proximidade física não faz tal exigência e pode ser usada para ocultar o *self* e os sentimentos. Os narcisistas podem usar a proximidade sexual como forma de evitar a verdadeira intimidade, pois a escuridão e a proximidade são obstáculos para se ver a outra pessoa. Por conseguinte, o sexo torna-se um ato mecânico entre dois corpos, enquanto que os sentimentos são despertados por parceiros imaginários, nos quais eles se concentram.

O conhecimento íntimo é uma função de tempo e distância. Ver outra pessoa leva tempo. Se estamos fortemente concentrados na realização de um objetivo, só vemos a outra pessoa como uma imagem. Não se dispõe de tempo para efetuar a mudança de foco necessário para permitir que o *self* da outra pessoa se apresente nitidamente. Fazer isso torna, no momento, a outra pessoa mais importante do que o nosso objetivo, o que é extremamente difícil no caso dos narcisistas. Distância ou espaço é importante para o contato visual. Se carregamos alguém nas nossas costas, literal ou figurativamente falando, não podemos ver nem ser vistos por ele ou ela. Do mesmo modo, duas pessoas que se abraçam não se podem ver mutuamente. Os narcisistas, sendo pessoas solitárias, são afeiçoados aos abraços, mas desconfio de que fazem isto por ser menos ameaçador do que ver ou ser vistos. Entretanto, esconder o *self* nega o *self* e acaba em sua perda.

Aconselho as pessoas a olhar antes de tocar. Ver quem é e onde está a outra pessoa antes da aproximação, se for desejado um verdadeiro contato de sentimento com ela. O seguinte incidente ilustra o narcisismo considerado como intimidade. Ocorreu num grupo de treinamento para terapeutas que eu estava dirigindo. Meu colega tinha justamente acabado de ministrar uma aula de exercícios e anunciou um período de trabalho corporal não-estruturado. O que ele disse foi: "Agora podem fazer o que quiserem." Uma mulher exclamou: "Eu quero dar um grande abraço em Al Lowen." Dito isso, correu para mim como uma mãe que reencontra o filho perdido. Antes que me alcançasse, estendi a mão diante de mim e disse: "Pare. Por que não verifica primeiro se eu quero ser abraçado?" Obviamente, não lhe ocorrera que eu poderia ter alguns sentimentos que deviam ser considerados. Submeter-me sem qualquer sentimento ou desejo de minha parte, seria uma negação do meu *self*. Atuar impulsivamente

como essa mulher fez, era uma negação do seu *self*. Após fazer sua declaração, que era autêntica, ela poderia ter-se aproximado de mim, estabelecer contato visual e dizer-me: "Gostaria de lhe dar um abraço." Estou certo de que, se o nosso contato visual fosse bom, eu teria respondido cordialmente, porquanto ela me teria visto como uma pessoa e não como a imagem que admirava.

O QUE É COMUM?

Recordam-se da história de Fernão Capelo Gaivota? Era uma ave "especial". Não estava interessada em guinchar ou altercar com as outras gaivotas. Não queria participar de suas brigas por um pedaço de peixe podre. Estava acima disso. Enquanto as outras aves estavam contentes em permanecer dentro dos limites da vida comum das gaivotas, Fernão Capelo estava obcecado com a idéia de transcender esses limites. De modo que partiu sozinho para tornar-se um espírito puro, interessado somente no amor puro. Nada de sexo.

Essa escolha é sensata? Na realidade, quando crianças, os narcisistas não tiveram escolha. Foram seduzidos para renunciar à sua sexualidade e, no lugar desta, foi-lhes oferecida a imagem de que eram especiais. Foi um mau negócio, mas não tinham escolha. Talvez tenham até pensado que um dia experimentariam uma sexualidade especial, transcendendo o amor ordinário. Como adultos, podem dar-se conta de que isso somente é possível na sua imaginação. Contudo, tendo aceito uma transação inicial, mostram-se agora relutantes em renunciar a ela. Afinal de contas, não são eles especiais? Por que haveriam de abdicar disso? Mas, se não renunciarem à imagem de que são especiais, não terão probabilidade alguma de recuperar a sexualidade que é comum a todas as pessoas.

Quando digo isto, não estou negando que as pessoas têm dotes especiais. Cada um de nós é um ser único, com suas próprias aptidões e seus próprios talentos, que são diferentes dos de outras pessoas. Mas isso não nos faz "especiais", pois reconhecemos que os outros também têm aptidões e talentos que podemos não possuir. Se formos sábios, não basearemos a nossa identidade em nossa capacidade especial. Os nossos dotes especiais são como os móveis em nosso lar. Sem uma casa para contê-los,

para dar-lhes significado, são simplesmente peças do mobiliário. Numa casa, eles adquirem o caráter e a distinção que refletem a qualidade de vida. O nosso corpo é a nossa casa. É o alicerce de nossa identidade. Escrever um livro não faz de mim um homem. Sendo homem, que é a essência de minha natureza, também posso ser escritor. Se uma pessoa pode identificar-se com o seu corpo como seu ser, se pode dizer simplesmente "Sou um homem" ou "Sou uma mulher", essa pessoa descobrirá que a sua verdadeira identidade deriva de nossa herança comum, não de seu "especialismo".

O que entendo por nossa herança comum? Como é que não somos especiais? O que é comum a todas as pessoas é o corpo e seu funcionamento. Num nível básico, todos os corpos funcionam analogamente. Para ser especial, a pessoa deve negar sua identificação com o próprio corpo, pois essa identificação significaria que a pessoa é como todas as outras. Uma paciente descreveu sua mãe narcisista nestes termos: "Ela pensa que a sua merda não fede." E, para ser especial, a pessoa também deve negar seus sentimentos, pois também estes são comuns. Todo mundo ama, odeia e se encoleriza, se entristece, se assusta etc. A pessoa especial tem que estar acima do corpo e seus sentimentos.

Ser especial coloca uma pessoa à parte. Referimo-nos às pessoas em geral como as pessoas comuns. As pessoas comuns têm-se umas às outras. Elas pertencem à raça humana; participam da luta comum. Mas não estão todas ligadas entre si. A pessoa especial está inicialmente vinculada ao indivíduo que a faz sentir-se especial e, mais tarde, àqueles que a olham como especial. A pessoa especial não é livre – isso é uma ilusão. Enquanto a pessoa especial vive nas nuvens, em imagens, as pessoas comuns estão com os pés assentes na realidade da vida. Riem e choram, sentem prazer e dor, mágoa e alegria. *Vivem* suas vidas e assim se realizam. A pessoa especial imagina uma vida. E, deste modo, cria um destino especial – para acabar vendo sua imagem desmoronar, como aconteceu a Dorian Gray quando se defrontou com a realidade.

Como enfatizei repetidas vezes, as necessidades verdadeiras de uma pessoa nunca são satisfeitas através de uma imagem. O homem não se realiza em sua masculinidade, seduzindo mulheres com uma fachada de "macho". Por muito eficaz que seja essa fachada, continuará intimamente inseguro enquanto for dependente de sua fachada. Como não pode desvencilhar-se dela e aceitar seus sentimentos, sua receptividade sexual sofrerá. Lamentavelmente, essa ausência de realização sexual parece confirmar sua

inadequação, levando-o a investir ainda mais energia na fachada. Sua necessidade real consiste em aceitar-se tal como é, o que significa aceitar todos os seus sentimentos – seus medos, ira, tristeza, e até desespero. Ao aceitar-se a si mesmo, descobrirá sua verdadeira masculinidade. As mesmas considerações aplicam-se à mulher que tenta projetar uma imagem de sedutora feminilidade. A imagem nada faz para aumentar seus sentimentos sexuais e, pelo contrário, na realidade os diminui, porque a energia ou libido é retirada do sentimento do corpo e investida no ego. A verdadeira beleza, para homens e mulheres, reside numa vivacidade interior, não numa *exibição* externa de aparências. Tenho ouvido muitas vezes mulheres exclamarem no final de uma sessão em que descarregaram sua tristeza através de um choro profundo: "Devo estar com uma aparência horrível." Na verdade, seus olhos estavam brilhantes e suas faces radiantes. Tinham um belo aspecto.

6

HORROR: A FACE DA IRREALIDADE

No Capítulo 3, assinalei como a negação de sentimento que caracteriza o narcisista difere da ausência de sentimento no esquizofrênico catatônico. O corpo do catatônico fica rígido; nada se move e, portanto, nada há para sentir. Não é o caso do narcisista. O narcisista movimenta-se como uma pessoa comum. Superficialmente, é difícil perceber a falta de sentimento, a não ser por dois indícios. Um é a presença de uma fachada, a qual revela o fato de que a pessoa está funcionando mais em função de uma imagem do que de um *self* dotado de sentimento. A fachada é reconhecida pelo fato de que tem sempre uma expressão fixa; por exemplo, o sorriso fixo que muitas pessoas exibem. A fachada é realmente uma máscara que se caracteriza por sua ausência de vivacidade. O outro indício é uma expressão especial nos olhos – ou, antes, a ausência de expressão. Esse embaciamento dos olhos não reflete, em absoluto, uma mente obtusa. Muito pelo contrário. Mentalmente, os narcisistas são argutos e ágeis; o seu pensamento é claro e lógico. Conheci narcisistas que eram jogadores em torneios de bridge, especialistas em computadores, magos financeiros e advogados astutos. Seu pensamento, entretanto, não estava ligado ao sentimento; as mentes desses narcisistas funcionavam como computadores. O contato visual é uma expressão de amizade, porquanto representa um grau de intimidade que a pessoa não concede a estranhos totais. É interessante notar que a forma comum de saudação entre alguns nativos africanos é a expressão "Eu vejo você".

É verdade que também vemos uma ausência de sentimento nos olhos de indivíduos esquizóides ou esquizofrênicos, mas a qualidade é diferente. Os olhos do esquizofrênico têm uma expressão distante ou vazia, como se estivessem olhando para além de nós. Enquanto uma parte deles nos vê e ouve, a outra está alhures. Quando os esquizofrênicos

ficam com esse olhar distante, dizemos que seus olhos se retiraram. Os olhos dos narcisistas nunca saem de cena. Suas mentes não se afastam da realidade da situação em que se encontram. Quando nos olham, nos vêem – não como um ser que tem sentimentos, mas apenas como uma imagem. É como se nos estivessem vendo como um reflexo num espelho. Assim, podem ter conhecimento de tudo o que fazemos mas sem ver, no entanto, o essencial de nós. Nesse sentido, há uma importante ruptura com a realidade na personalidade do narcisista, mas isso nada tem a ver com a ruptura do esquizofrênico com a realidade. Nunca se chamaria um narcisista de louco, por maior que fosse o grau de insanidade que pudesse estar presente nas profundezas de sua personalidade (ver o Capítulo 7). Mas, por que razão os olhos do narcisista são tão inexpressivos?

Sugeri anteriormente que os narcisistas apagam seus sentimentos como defesa contra a vulnerabilidade. Contudo, os neuróticos fazem o mesmo. O que é único, então, no distúrbio narcisista? Na minha opinião, o que estabelece a diferença é a experiência de horror na situação familiar. Para entender o distúrbio narcisista, temos que saber que as pessoas reagem à experiência de horror, negando a experiência. Precisamos saber exatamente o que é "horror" e que eventos lhe dão origem numa família. Foi Paul quem, pela primeira vez, me fez tomar consciência do papel do horror na etiologia do narcisismo, de modo que começarei com o seu caso.

O Caso de Paul

Paul, homem dos seus 36 anos, procurou-me com a queixa primária de depressão. O que me surpreendeu no seu caso foi a minha incapacidade para suscitar nele qualquer resposta emocional. Notei, contudo, que, enquanto realizava alguns exercícios respiratórios, Paul articulava sons que me fizeram pensar nos velhos judeus junto do Muro das Lamentações em Jerusalém. Quando lhe observei isto, Paul não reagiu – não expressou interesse nem surpresa. Seu rosto era uma máscara.

É possível penetrar nessa máscara, aplicando leve pressão com os dedos nos ossos malares, ao longo do nariz. A pressão se exerce sobre os músculos risórios e impede a pessoa de sorrir. Quando tentei essa

manobra com Paul, seu rosto assumiu uma expressão muito triste, perdida. Seu único comentário, entretanto, foi: "Não sinto nada." Pedi a Paul que abrisse bem os olhos enquanto eu continuava a pressão. Esse exercício provocou uma forte expressão de medo. No entanto, o único comentário de Paul voltou a ser: "Não sinto nada."

A aparência física de Paul oferecia uma pista para o seu problema. Embora seu corpo fosse bem formado, sem quaisquer distorções óbvias, eu tinha a nítida impressão de que sua cabeça não estava ligada ao corpo numa acepção energética. Quero dizer com isto que qualquer movimento ou impulso que ocorria no corpo não alcançava ou envolvia a cabeça. Do mesmo modo, as percepções e os pensamentos de Paul não influenciavam imediatamente as reações do seu corpo. Era como se ele estivesse dividido — o que se passava em seu corpo não estava diretamente ligado ao que ocorria em sua cabeça. Na época em que estava trabalhando com Paul, eu tinha começado a perceber até que ponto é fundamental essa espécie de divisão para os distúrbios narcisistas. Lembro-me de ter pensado então que Paul vivia predominantemente em sua cabeça e como isso era apropriado num professor universitário.

Hoje, compreendo com mais clareza como a ruptura na ligação entre cabeça e corpo é responsável pela falta de sentimento numa pessoa. Conforme descrevi no Capítulo 3, a ruptura é causada por uma faixa de tensão na base do crânio, a qual bloqueia a percepção subjetiva de eventos corporais. Enquanto a pessoa vivencia os pensamentos subjetivamente como auto-expressões, ela vivencia o corpo objetivamente — partindo de fora. Entretanto, em contraste com a dissociação esquizofrênica da cabeça e do corpo, na qual o corpo é considerado um objeto estranho, o narcisista sabe que isso é o seu corpo. Paul não era esquizóide ou esquizofrênico.

A dissociação entre cabeça e corpo em condições esquizofrênicas manifesta-se geralmente pela falta de alinhamento entre o eixo da cabeça e o do corpo. A cabeça está inclinada para um lado, o que poder ser tão imperceptível em alguns casos que só um olho experimentado o detectará, ou pode ser muito evidente, dependendo do grau de dissociação. Em alguns casos, um alongamento exagerado do pescoço reflete a separação. Nenhum desses sinais é observado no distúrbio narcisista, porque não se rompeu a ligação energética entre a cabeça e o corpo.

As teorias que eu desenvolvi para explicar esses distúrbios não eram aplicáveis ao caso de Paul.[1] O que tinha acontecido, pois, para causar o seu distúrbio?

Paul era o caçula de três filhos, sendo os dois mais velhos, moças. Até onde lhe era possível lembrar-se, o pai e a mãe não tinham tido uma boa convivência. Contou que a mãe costumava gritar com o pai e, freqüentemente, ficava histérica. Seu pai, por sua vez, caía em violentos acessos de cólera, quebrando ocasionalmente algum objeto e, por vezes, batendo numa das filhas. Paul assistia a tudo impotente, incapaz de conter a loucura dos pais. Não se lembrava de ter sido alguma vez agredido pelo pai. Ao descrever tudo isso, Paul falava lógica e friamente. Não mostrava emoção alguma a respeito dos acontecimentos que descrevia. É como se realmente não tivessem acontecido com ele. Podia estar comentando uma história que lera – uma história de horror, é certo, mas na qual ele não estava envolvido. Ou poderíamos descrever de outra maneira o desprendimento emocional de Paul: em muitos aspectos, sua infância tinha uma qualidade de pesadelo. Era como um sonho ruim, que a pessoa rejeita como irreal quando desperta.

HORROR VERSUS TERROR

Antes de ter trabalhado com Paul, o conceito de horror não fazia parte de minha compreensão analítica das causas emocionais da doença. Não incluí o horror no espectro de emoções que apresentei e analisei no meu livro *Pleasure*.[2] Por outro lado, referia-me freqüentemente ao terror – um termo usado amiúde de forma intercambiável com o horror – como uma emoção, isto é, como um estado extremo de medo. A personalidade esquizóide, por exemplo, desenvolve-se como reação ao terror, não ao horror. Ao invés do terror, entretanto, o horror não é uma emoção, pois não existe uma qualidade de sentimento no estado de horror.

De acordo com a definição do dicionário, "terror" indica um medo intenso, o qual é de algum modo prolongado e pode referir-se a perigos imaginados ou futuros. "Horror" implica uma sensação de choque e repulsa. O perigo a que ele se refere contém um elemento de malevolência e pode ameaçar outros em vez do *self*. Embora possa existir um elemento de medo no horror (a raiz latina da palavra significa "grande medo"), ele não é dominante. O que predomina é um sentimento de repulsão, con-

jugado com o seu oposto: atração. Os filmes de horror, por exemplo, baseiam-se nesse duplo aspecto.

Duas características do horror são importantes para as nossas presentes considerações. Uma é o foco sobre o perigo ou dano para outros. A outra característica é o modo como a experiência de horror afeta a pessoa. Imaginemo-nos diante da perspectiva de um desastre de avião em que nós próprios estamos envolvidos: é aterrorizante. A idéia de que esse desastre acontece a outros, entretanto, é horrorizante. Ficamos horrorizados ao presenciar uma agressão brutal contra outra pessoa, mas aterrorizados quando o ataque é contra nós próprios. Os soldados podem descrever os terrores da guerra, mas a tendência dos não-combatentes é para destacarem os seus horrores. É claro, a guerra pode ser aterrorizante e horrorizante para os nela envolvidos. Entendido isto, podemos avaliar que a reação de Paul à violência em sua família era de horror.

O horror não é uma emoção, porquanto não existe qualquer movimento a ele associado. No terror, por outro lado, está envolvida uma força motriz real ou potencial. Terror está relacionado com a palavra grega *trein* ("fugir") e a palavra sanscrítica *trasati* ("ele ou ela treme"). Muitos dentre nós terão experienciado o tremor ou abalo que se segue ao escapar de um acidente perigoso; essa é a nossa reação ao terror, ante a perspectiva de um sério dano. No horror, não existe reação física. Segundo o dicionário, a essência do horror é uma "sensação de choque", mas não creio que "choque" seja a palavra certa. O terror pode produzir um estado de choque. Quando um gato crava suas garras ou dentes num rato, este entra em estado de choque e não sente a dor. Podemos observar isso quando o rato é solto, temporariamente: permanece imóvel por um momento, paralisado. Se passar o choque, ele tenta escapar. Dizemos que uma pessoa está gelada de terror. No choque, o sangue retira-se da superfície do corpo, paralisando a musculatura voluntária. Por conseguinte, a pessoa fica pálida e muitas vezes desmaia. No Parque Nacional de Everglades, na Flórida, vi certa vez um jacaré com um pássaro na boca. O pássaro estava vivo e consciente, mas completamente imóvel. Não lutou para livrar-se. É claro, não poderia escapar e, um momento depois, o jacaré mergulhou e afogou o pássaro. Estou certo de que o pássaro não sentiu dor, porque o choque embota o corpo. Atua como um anestésico local.

No horror, em contraste com o terror, o corpo não é relativamente afetado, visto não existir ameaça de perigo físico. O efeito do horror é

primordialmente na mente. O horror aturde a mente. Paralisa o aparelho mental, assim como o terror paralisa o aparelho físico. Podemos afastar-nos de uma cena de horror, aparentemente não afetados do ponto de vista físico, mas incapazes de pensar em qualquer outra coisa senão o horror que acabamos de presenciar. Em nossa mente, a cena repete-se uma e outra vez, buscando entendê-la. Mas é impossível encontrar uma explicação. Não podemos integrar a experiência porque o horror, por sua própria natureza, é incompreensível. Permanece na mente do mesmo modo que alguma partícula indigesta de alimento poderá manter-se no estômago, produzindo uma sensação semelhante de náusea, repugnância e revulsão. Queremos vomitá-la para nos livrarmos dela. Este é o aspecto repulsivo do horror (examinarei mais adiante a sua atração).

Drácula e o monstro de Frankenstein são personagens típicas do cinema de horror. Drácula, surgindo dentre os mortos e bebendo o sangue de vítimas inocentes, é uma imagem de fantasia. Mas, em algum sentido, deve ser real por causa do efeito que essa imagem exerce em nós. A idéia de que alguma criatura beba sangue humano pode ser fantasia hoje, mas poderá ter sido um fenômeno real nos primórdios da história evolutiva do homem, quando ele era vulnerável aos animais predadores. Se imaginarmos tal ataque contra nós próprios, encher-nos-emos de terror. Num filme de horror, o terror é mínimo, pois sentimo-nos relativamente seguros; as cenas nos fascinam e nos repelem, e reagimos unicamente ao horror.

Mas esse efeito pode também ter algo a ver com o fato de que, em termos primevos, a humanidade representava o mundo repleto de espíritos bons e maus, deuses e deusas benevolentes opondo-se a monstros e demônios. A mitologia grega está cheia de heróis combatendo monstros, como a destruição da Hidra por Hércules – uma serpente de nove cabeças com o bafo tão poderoso que quem lhe tocasse caía morto – ou a destruição por Perseu da Medusa – uma das irmãs Górgonas, tão horrenda que quem a olhasse no rosto convertia-se instantaneamente em pedra. Esses monstros representam as forças caóticas, incontroláveis e incompreensíveis da natureza. A vitória humana sobre esses horrores simboliza a capacidade do homem para superar esse medo primitivo do desconhecido, através da coragem, da força e da inteligência. Para a maioria das pessoas, hoje em dia, a natureza – mesmo em seus aspectos mais assustadores (furacões e terremotos) – não se apresenta como monstruosa e apavorante. Entretanto, a vitória não está totalmente alcançada;

ainda existem forças incompreensíveis na natureza humana que podem suscitar uma sensação de horror em nós. Drácula e o monstro de Frankenstein são monstros semelhantes a criaturas humanas.

Desgraçadamente, existem também monstros humanos. Hitler, por exemplo, é visto como monstro por inúmeras pessoas, e as imagens dos campos de concentração nazistas ainda suscitam em nós uma sensação de horror. Os monstros humanos caracterizam-se por sua ausência de sentimentos humanos. Os genocidas, os criminosos sexuais e os assaltantes são considerados monstros. O seu comportamento é incompreensível para uma pessoa normal e produz um sentimento de horror. Um exemplo por demais comum é o seguinte: uma mãe com um filho de seis anos caminha por uma rua de Nova Iorque, é assaltada e brutalmente espancada por marginais. A criança assiste a cena horrorizada, mas parece imperturbada. Sua mente, segundo imagino, só podia pensar: "Não. É impossível. Isto não devia estar acontecendo. Por quê? Não entendo." O garoto viu os assaltantes como um bando de monstros.

O horror não é a única reação para um evento incompreensível. O espanto é outra reação possível. Uma situação que não pode ser absorvida (compreendida) pela mente será vista com horror ou espanto, dependendo de ter conotações negativas ou positivas para o espectador. Ver um esquadrão de aviões voando sobre nossas cabeças para bombardear o inimigo pode ser uma visão espantosa. O mesmo esquadrão, visto pelo inimigo, poderá suscitar um sentimento de terror, se cada um acreditar que é pessoalmente ameaçado pelo ataque, ou de horror, se o ataque for dirigido para outro alvo e a pessoa sentir-se segura. Entretanto, na maioria das situações de horror, existe algum elemento de terror, dado que não podemos evitar certa identificação com a vítima e, assim, sentiremos alguma espécie de medo.

A distinção entre horror e terror habilita-nos a compreender uma diferença essencial entre distúrbios narcisistas e esquizóides. A personalidade esquizóide promana diretamente da experiência de terror. (O meu livro *The Betrayal of the Body* deixa isso claro.) O corpo esquizóide está gelado – gelado de terror. Está em estado de choque: sangue e energia são retirados da superfície do corpo, deixando-o freqüentemente frio e inerte. O corpo do indivíduo narcisista é relativamente incólume à experiência de horror. A incapacidade para responder emocionalmente deriva da negação de sentimentos que estão potencialmente presentes no corpo. Mas as experiências de horror e terror não se excluem mutuamente. A

pessoa pode estar sujeita a ambos, com o resultado de que sua personalidade pode mostrar tendências esquizóides e narcisistas. A avaliação de tal caso depende do grau de cada fator. Torna-se uma questão de julgamento clínico.

HORROR NA FAMÍLIA

Podemos voltar agora ao caso de Paul e compreender como viver com uma mãe histérica e um pai violento era um pesadelo para ele. O comportamento dos pais era incompreensível, sobretudo porque Paul acreditava que eles se preocupavam um com o outro e com os filhos. Tal como em qualquer pesadelo, Paul tentou esquecer o que tinha visto. Mas ninguém pode esquecer facilmente um pesadelo — tudo o que se pode tentar é fazê-lo passar por coisa do outro mundo, um mundo irreal. Dissociamo-lo. Foi isso o que Paul fez. Dissociou-se do seu passado, negando-lhe realidade. Eliminou qualquer sentimento de anseio de intimidade com um dos pais, o que o habilitou a negar sua tristeza, ira e medo. O bloqueio contra o sentimento foi tão eficaz que era quase impossível evocar qualquer sentimento na terapia. A vida, porém, interferiu nessa situação. O pai de Paul contraiu câncer, e a família, em face dessa tragédia, permitiu que se mostrasse o carinho, a solicitude e a preocupação recíprocos. Antes que Paul pudesse chorar por sua própria dor, chorou pela dor e pela tragédia da doença de seu pai.

A reação de Paul ao horror de sua infância não era incomum. Numa situação de horror, todos somos propensos a descrer dos nossos sentidos, porque eles contradizem a nossa imagem da realidade. Questionar o nosso senso de realidade faria sentirmo-nos desorientados e loucos. Para proteger a nossa sanidade mental, preferimos dissociar a experiência — ela torna-se irreal, um sonho ruim. De que modo isto leva a um distúrbio narcisista? Se a experiência de horror é isolada, a dissociação limita-se a essa situação. Mas se, como no caso de Paul, o horror é contínuo, se a pessoa *vive* em tal situação, a dissociação torna-se estruturada no seu corpo como uma divisão entre as funções perceptivas da mente e as funções sensitivas do corpo. Negar as próprias emoções passa a ser um hábito embutido na personalidade. A ação é empreendida lentamente

na base da razão e da lógica. A pessoa vive num mundo divorciado do sentimento. Com efeito, o mundo do sentimento é considerado irreal e, portanto, aliado à insanidade. Embora tal pessoa não ignore os sentimentos, não pode entregar-se a eles — isto é, permitir que eles "ditem" o comportamento. Mesmo quando Paul conversou a respeito do horror do holocausto, suas palavras não estavam ligadas a qualquer sentimento. Ele ainda estava por demais dominado pela sensação de horror acerca do que acontecera à sua família e aos judeus em geral para poder falar com sentimento a respeito desses eventos. A única maneira de superar o efeito de horror sobre a personalidade é ativar o sentimentos da pessoa de forma que ela possa ab-reagir a essas experiências dolorosas — chorar sobre elas, encolerizar-se, ou ambas as coisas. Vimos antes que quando Paul realizou um exercício de respiração destinado a ativar o sentimento, ele articulou sons lamentosos, sugerindo dor e mágoa, mas não se identificou com eles. Negou o significado desses sons.

Pessoas que passaram por experiências de horror em sua infância possuem uma qualidade irreal em suas personalidades. Podem descrever um passado que faz o ouvinte arrepiar-se, mas elas mesmas falam com a voz calma e fleumática. Não só parecem, de fato, desligados do *self* e de seus sentimentos, mas parecem igualmente não estar em contato com o ouvinte como pessoa sensível. Os seus olhos vêem-nos mas não nos tocam. Uma concha recobriu a experiência de horror. Essa experiência está enterrada — uma bomba-relógio cuja explosão poderia produzir a insanidade.

Até que ponto é comum a experiência infantil de horror? Em termos de discussões e brigas dos pais, eu diria que é bastante comum. No Capítulo 3, apresentei o caso de Linda, que tinha negado todo o sentimento. Quando criança, ela costumava esconder a cabeça sob o travesseiro para não ouvir seus pais gritando um com o outro. Disse que não podia suportar aquilo. Uma reportagem recente do *New York Post* conta a tentativa de suicídio de dois meninos que afirmaram não suportar as constantes brigas e xingações de seus pais. A maioria das crianças aprende a suportar as brigas dos pais, mas o preço que pagam é uma dissociação do mundo do sentimento.

As altercações e brigas não constituem a única forma de horror numa família, como indicou o caso de Burt, uma personalidade narcisista com tendências psicopáticas. Burt descreveu sua mãe como uma beata. Sempre que ele ficava doente ou em dificuldades, ela respondia

com a garantia de que bastava ele acreditar em Cristo e tudo ficaria bem. Tal atitude pode ser útil para um adulto, que é capaz de colocar a fé numa entidade imaterial, mas é incompreensível para uma criança, cuja fé esta depositada nos pais. E não era apenas o fervor religioso que convertia a mãe de Burt num monstro aos olhos dele. Ela era dura e insensível, com uma falta quase total de sentimento e empatia humanos. Entretanto, conseguiu seduzir Burt para uma relação "especial" com ela, afastando o rapaz do pai e privando-o de qualquer afeto e apoio dessa fonte. Viver sob o controle e domínio da mãe era um pesadelo para Burt, o que resultou em anular todo o sentimento. Sua grande queixa era que a vida não tinha significado algum para ele.

Ouvi uma história algo parecida de outro paciente – Charles – que era psicólogo. Seu pai abandonara a família quando ele tinha três anos de idade. Sua mãe tornou-se então uma beata e passou a ignorar completamente o filho. Apesar do fato de ter irmãos mais velhos, Charles sentiu-se um estranho em sua casa. Passou a ter medo da mãe, a quem via como uma mulher fria e insensível e, assim, muitos anos decorridos, desenvolveu-se nele um estado de solitário desespero. Quando o vi, já rapaz, tinha uma expressão beatífica no rosto mas nenhum traço de sentimento. Retratei Charles como um monge medieval, vivendo sozinho e retirado do mundo cotidiano que, para ele, não tinha nexo. Na realidade, sua hostilidade subjacente contra a mãe impedia-o de acompanhá-la em seus passos religiosos. Mas, para estar no mundo, ele tinha que lhe encontrar um sentido e tentou isso, tornando-se psicólogo.

A psicologia, como estudo do comportamento humano, tenta explicar ações que contrariam as tendências naturais. Não precisamos de psicologia para explicar por que uma criança bebe um copo d'água. Isto faz sentido porque o copo d'água sacia a sede. Mas quando uma criança age autodestrutivamente – recusando-se a comer, por exemplo – recorremos à psicologia para explicar tal comportamento antinatural. Do mesmo modo, não precisamos de psicologia para explicar o amor de uma mãe por seu filho. Mas necessitamos de psicologia para explicar o comportamento destrutivo de uma mãe em relação a seu filho. O mesmo é válido para um pai. E não faz sentido para as crianças se seus pais não se comportam com amor recíproco. Como poderemos esperar que uma criança compreenda a hostilidade mútua dos pais? A criança teria que ser psicóloga.

Senso e sanidade andam juntos. As ações nem sempre têm que ser

sensatas. Há lugar em nossas mentes para o absurdo. Mas no caso do absurdo, sabemos que não pretende fazer sentido, de modo que não perturba o nosso senso de realidade. Quando coisas que se pressupõe terem de fazer sentido não fazem, isso é sentido como loucura. Quando os pais se comportam sem amor, a criança sente que a situação é louca. Isto é absurdo. Mas pode uma criança dizer a sua mãe: "Escute aqui, você está agindo como uma louca; você deveria amar-me"? Se a criança o dissesse, a mãe poderia responder: "Eu amo você, mas você é uma criança má." Bom e mau são conceitos refinados, que a criança só apreende lentamente. A reação imediata da criança é pensar: "Deve haver algo errado comigo. Sou louca porque espero que minha mãe me ame, independentemente do que eu faça." Como a mãe se apresenta como árbitro final da realidade, a criança deve aceitar a posição da mãe como razoável e cordata. Os sentimentos naturais de anelo e amor da criança são vistos, portanto, como loucura.

O Caso de Laura

Foi a apatia nos olhos de Laura que me fez constantemente consciente do horror de sua infância. Laura podia ser descrita como uma personalidade de fronteira, pois seu senso do *self* era extremamente deficiente. Seu corpo tinha uma subcarga, carecendo de energia. A pele era fria e úmida, a respiração pouco profunda, a musculatura subdesenvolvida. Surpreendentemente, embora corresse cinco milhas todos os dias, suas pernas tinham um aspecto frágil, delgadas e pouco desenvolvidas. E sua voz parecia ainda mais débil. Laura poderia ter inclinação bastante para correr, mas não tinha vontade suficiente para comunicar-se comigo. Especificamente, era incapaz de soltar a voz sempre que tinha qualquer sentimento. Sua voz simplesmente falhava se quisesse protestar dizendo "não" ou se tentasse articular um som forte e encolerizado, como um uivo. Laura tampouco podia chorar; nenhum som irrompia de sua garganta contraída. Obviamente, na primeira fase de sua terapia, trabalhei no sentido de ajudá-la a respirar mais profundamente e de mobilizar sua voz. Por fim, Laura soltou um grito e chorou, melhorando de forma significativa sua condição.

Laura desenvolveu uma acentuada transferência para mim. Com freqüência, surpreendi-a olhando para mim quando ficava deitada na cama, após algum exercício, seus olhos fixos no meu rosto. Numa ocasião, quando me olhava fixamente, estudei seus olhos com cuidado. Estavam arregalados, as pupilas inteiramente dilatadas, apesar de a sala estar profusamente iluminada. Tinham uma qualidade opaca, espantada — a expressão de horror. Intrigado com isso, perguntei a Laura o que estava vendo. "Gosto de olhar para o seu rosto", disse ela, em tom de devaneio. "Você tem um rosto tão meigo!"

A declaração de Laura contradizia tanto o horror em seus olhos que me perguntei se ela poderia estar pensando em outra pessoa enquanto me olhava. "Sim", respondeu ela, "meu pai". Tendo percebido que seus olhos refletiam sua experiência com o pai, pedi a Laura que me falasse a respeito dele.

"Ele era um belo homem, alto, um ator", descreveu Laura. "Mas vi nos olhos dele que queria me matar."

"Por quê?"

"Estávamos vivendo num quarto de hotel", explicou Laura. "Ele queria minha mãe e eu estava sobrando. Costumava dizer-me: 'Vá dar uma volta, garota.' Quando estava furioso, seu rosto ficava medonho, desfigurado. Eu não podia acreditar que meu pai pudesse converter-se num monstro. Lembro-me de que, quando era pequenina, me sentava em seus ombros e ele me segurava. Era tão bom!"

Seus pais haviam se separado quando Laura tinha três anos. Sua mãe disse-lhe que era por causa dela. O pai de Laura foi para Hollywood trabalhar como ator, mas voltou quando ela estava com nove ou dez anos. Ele não tivera êxito.

Laura continuou sua história: "Ele estava com um aspecto ruim. Tinha colocado jaquetas em todos os dentes para ser ator, mas sofreu um acidente de automóvel e os dentes de baixo foram-lhe todos arrancados. Deixava-se ficar deitado na cama e gritava. Era horrível. Para mim, aquilo era insuportável. Minha vontade era fugir de casa. Não podia suportar o seu sofrimento."

Durante a ausência do pai, Laura e a mãe tinham andado de lugar para lugar. Ela descreveu a relação entre ambas como simbiótica. "Sentia minha mãe e a mim como uma só pessoa. Ela me azucrinava o tempo todo. Assim, quando meu pai regressou, voltei-me para ele. Mas foi um equívoco horrível, porque, quando ele me magoava, não podia me queixar. Não

podia contar a ninguém. Costumava bater-me quando estava frustrado ou encolerizado. Certa vez, jogou-me contra uma parede. Mas não chorei. Senti muita pena dele. Era uma figura tão trágica!"

Os sentimentos de Laura em relação a seu pai eram ambivalentes. Em outra ocasião, ela descreveu-o como "sombrio, cismático, tempestuoso". Ele assustava-a, mas também sentia que o pai era como que um garotinho a quem ela tinha que proteger. Ela teria feito qualquer coisa para torná-lo feliz. "Mas", admitiu Laura, "ele era um bebê ganancioso. Tudo tinha que ser para ele e tornou-se abominável. Eu satisfazia suas necessidades narcisistas. Precisava ser admirado e eu o admirava. Ele realmente nunca me conheceu. Depois comecei a odiá-lo cada vez mais, o que me fez odiar a mim mesma."

Um aspecto do horror na situação de Laura era que não fazia sentido. Seu pai tratava-a perversamente e, no entanto, fez também coisas que levaram Laura a ter consciência do seu amor por ela. Contou-me que seu pai havia vendido o próprio sangue a fim de obter dinheiro para comprar-lhe um presente. Eu diria que ela, ocasionalmente, também vislumbrava ternura ou suavidade nos olhos dele, o que a comovia profundamente. Mas sustentar essa abertura era algo superior às forças de seu pai. Isto o fazia sentir-se excessivamente vulnerável, de modo que a suprimiu. A tragédia dos narcisistas é que, em algum nível profundo, eles querem desesperadamente amar e ser amados, mas não podem ou não se atrevem a expressar esses sentimentos. Isto provoca dor intensa.

O problema de Laura era o inverso do de seu pai. A grandiosidade dele adaptava-se à insignificância dela; a necessidade paterna de ser admirado ajustava-se à necessidade filial de admirar. O distúrbio, entretanto, era o mesmo: uma incapacidade de amar. Ambos tinham amado; ambos tinham sido seduzidos e traídos. Seu pai tinha sido seduzido pela mãe dele a considerar-se especial. E, em algum nível, Laura também se via como alguém especial; ela dedicava-se a fazer os outros felizes. Mas esse auto-sacrifício não é substituto para o amor.

Sob a traição e a mágoa nos caracteres narcisistas e personalidades narcisistas está o amor original. Esse amor é a única coisa que pode dar à pessoa um senso válido do *self*, o sentimento de um *self* capaz de ser amado e de amar. Laura transferira para mim a admiração e o amor que tinha por seu pai. Poderia ela expressar esse amor e anseio? Deitada na cama, pedi-lhe que estendesse os braços para o alto, como uma criança, e dissesse: "Papai, papai." Nenhum som foi articulado. Sua garganta

contraiu-se e uma expressão de dor intensa perpassou fugazmente em seu rosto. Era demais. Laura não podia permitir-se sentir a profundidade de seu anseio ou a extensão de sua dor.

Como assinalei antes, Laura já tinha feito considerável progresso em sua terapia, abrindo-se cada vez mais comigo. Eu consegui fazê-la gritar, aplicando alguma pressão nos músculos retesados de ambos os lados do pescoço. Nunca era um grito pleno mas, com freqüência, terminava num soluço. Também desferia pontapés na cama, protestando "Por quê?" ou "Não!". Mas, tanto aos sons como aos movimentos, faltavam força e convicção. Na maioria das vezes, tinha que mobilizar a vontade para iniciar o exercício. Ainda assim, qualquer expressão de sentimento era difícil para ela. Era muito difícil exprimir seus sentimentos para mim, de amor ou de cólera. E ainda não fora capaz de expressar verdadeiramente, não apenas descrever, seus sentimentos em relação aos pais. Mas só expressando sentimentos pode uma pessoa estabelecer contato com o verdadeiro *self*. É um trabalho lento, pois tanto as defesas físicas (as tensões musculares) quanto as defesas psicológicas (a negação) devem ser reduzidas.

Qual era o perigo que Laura temia? O que aconteceria se ela exprimisse seus sentimentos? Na mente de Laura, se ela se soltasse totalmente, dando voz a seus sentimentos, surgiria uma maníaca estridente. Imaginava-se a si mesma enlouquecendo. Eu não via as coisas dessa maneira. Laura poderia gritar como uma maníaca, mas seus gritos seriam apropriados ao horror de sua situação infantil. Isso faria sentido. Entretanto, por mais que eu pudesse estar apto a explicar psicologicamente sua negação de sentimento, qualquer explicação que lhe desse parecia absurda. Negar os próprios sentimentos é loucura porque é uma negação do *self*. O narcisismo do pai de Laura tinha mais do que um toque de insanidade. E a insanidade de um pai, expressa na negação de sentimento, aterroriza e horroriza uma criança.

Seria um erro, entretanto, considerar a relação de Laura com o pai a causa exclusiva do problema dela. Ela mesma descreveu o vínculo distorcido, simbiótico, com a mãe. A mãe de Laura usava-a — exigia a constante presença da filha para apoiá-la. Ao mesmo tempo, Laura era privada do apoio e nutrição de que necessitava para encher seu próprio ser. A magreza e debilidade do corpo de Laura, a contração de seus maxilares e garganta, sua sensação de vazio interior — tudo isso sugeria um severo grau de privação oral. Para uma mãe, exigir que uma criança subnutrida res-

ponda às necessidades maternas é uma outra forma de loucura. E, seja qual for a sua forma, a loucura produz um senso de horror.

Na minha opinião, a insanidade subjacente de um pai (ou mãe) narcisista é mais difícil de ser enfrentada por uma criança do que um colapso nervoso puro e simples. É claro, lidar com um colapso não é fácil, mas nesta situação a criança sabe quem é louco. No caso do pai (ou mãe) narcisista, a fachada de sanidade confunde a criança. Como pode uma criança estar segura de si mesma, de seus sentimentos e de suas percepções em face da arrogância e aparente certeza de um pai (ou mãe)? Que outra opção existe senão submeter-se ao senso de realidade do pai (ou mãe)? Com freqüência, o paciente sente-se chocado quando lhe sugiro que o comportamento de seus pais revela certo grau de loucura. No começo, a maioria dos pacientes tende a negar a idéia de insanidade parental, talvez porque isto poderá suscitar interrogações nas suas mentes acerca de sua própria sanidade. Alguns pacientes, entretanto, estão conscientes da loucura em suas famílias.

O Caso de Ron

Ron, homem jovem e muito bem-sucedido na vida, consultou-me por causa de impotência sexual. Reconheceu que sua impotência se relacionava com uma falta geral de sentimento. Ademais, relacionava esse fato à loucura na vida familiar quando ele era criança. Em suas próprias palavras: "Havia muita loucura em minha família. O jeito que encontrei para sobreviver foi fechar-me a tudo aquilo."

"Minha mãe nunca parava de falar", prosseguiu Ron "recordava-me o tempo todo como trabalhava duro. Ela era como um aparelho de TV permanentemente ligado. Eu trancava-me no meu quarto. Então meu pai vinha bater furiosamente na minha porta porque eu perturbara minha mãe. Eu não o respeitava. Ele era um homem fraco, mesquinho. Para ele, era muito importante que eu triunfasse na vida."

"A loucura", refletiu Ron, "era aquele movimento todo. Três crianças competindo por atenções, falando. Minha mãe falando constantemente. Meu pai humilhando-a. Cada pessoa desempenhando um papel. Brigas e gritos. Era caótico. Não havia sentido, nenhuma filosofia,

nenhum significado, nenhuma estrutura nem qualquer plano nas vidas deles."

E Ron também tinha consciência de como sua mãe tentara seduzi-lo. "Eu era o receptáculo de sua afeição", recordou ele, "ela levava bolinhos para mim na escola. Mas também se irritava comigo e batia em mim."

Ron conservou sua sanidade mental, reprimindo todos os seus sentimentos. Outro irmão foi menos feliz; tornou-se esquizofrênico. Ainda assim, Ron também pagou seu preço para conservar a sanidade mental — a perda de sua vivacidade, de seus sentimentos. Escapara à loucura de sua família fechando-se em seu próprio corpo, onde ninguém poderia atingi-lo. Mas, já adulto, descobriu que não podia sair — que estava fechado e estanque. Seu corpo tornara-se uma máquina — robusta, sólida e eficiente, mas incapaz de qualquer movimento espontâneo. Para Ron, eliminar sua rigidez e controle criava um risco: sua defesa contra a loucura poderia desmoronar. Isso não aconteceria, mas Ron não podia ter a certeza. Numa ocasião, durante a terapia, sua cólera irrompeu, após o que ele desfrutou de um breve período de bem-estar, com sentimento sexual. Embora isso não tivesse durado muito, serviu para reforçar o seu incentivo para quebrar a casca em que estava encerrado e experienciar a vida.

PADRÕES DE PUERICULTURA

É muito freqüente os adultos não avaliarem os horrores e terrores que impregnam a vida de tantas crianças. Embora eles próprios tenham conhecido alguns desses horrores, é possível que, à semelhança de Ron, tenha desligado qualquer ressonância emocional. Em conversas acerca dos diferentes padrões de puericultura, eles medem lógica e friamente as vantagens e desvantagens para os pais, mas ignoram o impacto sobre a criança. Recentemente, estive numa reunião social onde havia um jovem casal esperando seu primeiro filho. Surgiu uma discussão sobre se a mãe deveria ficar em casa com a criança ou voltar ao trabalho o mais cedo possível. A questão não girava em torno das necessidades financeiras do casal, mas do prosseguimento da carreira da mãe. A futura mamãe estava indecisa quanto à escolha. Ela ocupava uma posição importante no mundo empresarial. Muitas de suas amigas tinham voltado ao trabalho pouco

depois do nascimento de seus bebês. Uma mulher, por exemplo, era uma atarefada executiva durante o dia e, à noite, uma mãe frenética que gritava com seu filho pequeno. A discussão concentrou-se então em como era difícil para uma mulher ter paciência com uma criança após um dia de pressão no escritório. Mas ninguém expressou compaixão por uma criança que está constantemente exposta à conduta agitada, quando não desvairada, de uma mãe. E ninguém se mostrou perturbado por um estilo de vida em que o interesse da mãe podia conflitar com os interesses de seu filho. Na minha opinião, isso é um grande horror.

Cumpre lembrar que o que é horroroso para uma criança pode não sê-lo para um adulto, cuja mente refinada possui uma apreensão mais ampla da realidade. Um exemplo que nos acode à mente é a sala de cirurgia de um hospital. Com toda a probabilidade, uma criança pequena que presenciasse uma intervenção cirúrgica ficaria horrorizada com a cena, vendo pessoas com máscaras em pé ao redor de uma mesa e calmamente retalhando e abrindo o corpo da pessoa impotente nela deitada. Como pode uma criança pequena conceber que essa pessoa não sente dor nenhuma ou compreender que esse procedimento é para salvar uma vida? Em contraste, um observador adulto poderá sentir um respeito reverente em face da proeza técnica que uma importante cirurgia representa. Presenciar tal cena sem uma sensação de horror ou de espanto exigiria, ao que me parece, uma negação total de sentimento. Quando era médico interno e assisti a algumas operações, tive dificuldade em desligar-me e ficar indiferente à situação, embora compreendesse o procedimento e sua necessidade. E quando assisti a partos e observei o obstetra retirando um bebê do corpo da mãe com fórceps, senti horror. Embora esse método fosse quase rotineiro no hospital onde eu era interno, era-me impossível compreender sua necessidade, pois também assistira a partos em que se envidavam todos os esforços para evitar um trauma ou uma violência contra a mãe ou o bebê. Observar um parto natural, com a mãe consciente, inspira reverência. Idealmente, eu gostaria de ver todos os bebês nascerem em seus lares, que é um ambiente mais natural do que um hospital. O parto em casa, penso eu, propiciaria a ambos os pais um melhor sentido da realidade da paternidade e maternidade do que o parto em hospital.

A etapa natural seguinte é amamentar a criança ao seio. Há algo que parece tão certo, tão adequado, no ato de uma mãe amamentar um bebê. Boca e mamilo são tão obviamente feitos um para o outro; o ajuste é perfeito! Esse conceito de ajustamento e adequação é básico para

o nosso senso de realidade. Observar um pássaro voando ou um peixe nadando faz sentido para nós. Acredito que nós e outros organismos nascemos com um senso de adequação das coisas, proveniente da história evolutiva das espécies. Um filhote de pássaro, saindo de sua casca, já possui em seu corpo a expectativa de que uma mãe aí estará para o alimentar, aquecer e proteger. Essa é a realidade da vida das aves. Do mesmo modo, um recém-nascido humano tem a expectativa biológica de que uma mãe humana estará disponível, do modo que as mães humanas têm estado por incontáveis eras.*

Assim, os bebês esperam que haja uma teta disponível para sua alimentação; eles estão programados para chupar numa teta desde o momento em que nasceram. Essa expectativa pode ser satisfeita em parte por uma mamadeira com um mamilo de borracha. Entretanto, o impulso de sucção e, aparentemente, a necessidade, é tão forte que os bebês alimentados à mamadeira complementarão freqüentemente a mamadeira chupando o polegar. Eu nunca vi qualquer bebê alimentado ao seio fazer isso se a amamentação foi levada a efeito por tempo suficiente. A sucção fornece ao bebê uma sensação de segurança, mas também propicia melhor respiração.

Outra expectativa biológica no recém-nascido é estar próximo do corpo da mãe. A importância desse contato físico foi claramente demonstrada pelos hoje famosos experimentos com macacos feitos por Harry Harlow.[4] Harlow provou que os bebês macacos privados desse contato não se desenvolviam normalmente e eram psicologicamente perturbados. De acordo com numerosos estudos, em bebês humanos a falta de proximidade física com a mãe ou a substituta materna tem efeitos semelhantes. Os bebês ficam deprimidos e perdem a capacidade de responder emocionalmente a pessoas.[5]

A privação parece afetar o desenvolvimento emocional de uma criança do mesmo modo que o horror. Será o caso de as duas situações terem algo em comum? Na minha opinião, ambas conflitam com o senso inato do indivíduo da ordem natural das coisas. Ambas contêm um elemento de irrealidade, tornando-as incompreensíveis ao indivíduo. Nenhum

* Esse conceito de expectativas biológicas derivadas da história evolutiva de uma espécie foi competentemente exposto por Jean Leidloff em *The Continuum Concept.*[3]

bebê ou criança pequena pode compreender a ausência de resposta às suas necessidades por parte de uma mãe ou de um pai. O senso de realidade da criança é perturbado. Essa criança deverá sentir-se como um peixe fora d'água quando chora e luta por restabelecer o ambiente esperado. Se a privação não constitui uma ameaça à vida, a criança ajustar-se-á. A privação é aceita como uma nova realidade, mas só depois que a criança travou e perdeu a batalha por um direito humano.

Uma das maneiras de fazer as crianças se ajustarem à nova ordem consiste em "deixar que chorem até que se cansem". A mãe coloca a criança no berço à noite para que durma. É hora de dormir. Mas o sentimento de solidão e a perda de contato com o corpo da mãe aterrorizam a criança, que começa a gritar e a chorar. Nenhuma mãe animal deixaria de responder ao choro de um bebê. Algumas mães humanas acreditam, porém, que responder seria errado. Ceder ao choro de uma criança significa estragá-la com mimos. Além disso, foi-lhes dito que chorar é bom para a criança. Fortalece-lhe os pulmões. Assim, não há resposta alguma e a criança continua chorando.

A primeira vez que isso acontece, a criança poderá chorar horas a fio, antes de cair no sono, exausta. Se o mesmo procedimento é repetido na noite seguinte, a criança não chorará por tanto tempo antes de adormecer. A mãe poderá pensar que a criança aprendeu a lição mas, muito simplesmente, a criança não possui energia para repetir o desempenho da véspera. O sono chega mais depressa porque a exaustão se instala mais rapidamente. Após várias experiências desse tipo, a criança aprende a renunciar à luta pelo contato com a mãe. Com efeito, a criança eliminou o anseio por esse contato e, assim, deixa de sentir a dor da frustração. Foi aceita uma nova realidade, na qual o desejo de intimidade e proximidade não se expressa. Estabeleceram-se os alicerces para o narcisismo e a personalidade de fronteira.

Os pais podem, também, reagir violentamente ao choro de um bebê. Vi uma mãe bater numa criança para que parasse de chorar. Empregam-se comumente as ameaças de abandono ou castigo. Na maioria dos casos de maus-tratos a crianças, a violência contra uma criança é deflagrada pelo choro. Não é isso loucura? É como empilhar lenha sobre um fogo para impedir que arda. Entretanto, alguns pais parecem ficar tresloucados com o choro de uma criança. Não o suportam, porque ele evoca seu próprio choro suprimido, e agredirão a criança tal como foram agredidos quando eram pequenos. Tais situações combinam terror e horror para a criança.

O horror pode manifestar-se em pesadelos que parecem "tolos" para seus pais. Aos olhos da criança, os pais converteram-se em monstros. Como adultos, talvez não vejamos essa monstruosidade porque, tal como os adultos na história das novas roupas do imperador, fomos seduzidos ou ameaçados para negar a verdade.

O Caso de Margaret

Comentei antes a respeito do horror para crianças de pais que gritam e brigam mutuamente. Existe um horror igual nos lares em que todos os sentimentos são negados e recebem o verniz de "nós somos uma família feliz", como verifiquei recentemente em meu trabalho com uma mulher jovem.

Margaret queixava-se de falta de sentimento sexual. Ela sentia sua pelve como se estivesse envolta numa cinta de aço. Como é necessário entender a origem de uma tensão antes que a pessoa possa descarregá-la, pedi a Margaret que descrevesse sua infância. "Só tenho boas recordações da minha infância", disse-me ela, "minha mãe e meu pai nunca brigavam. Eram muito calmos e nunca erguiam a voz zangados. Os sentimentos não eram, simplesmente, expressos." Margaret admitiu que nesse clima era-lhe difícil expressar cólera ou mesmo chorar. Na família, nunca se fez qualquer menção ao sexo. A atitude parental era rigidamente religiosa mas nunca houve pregação contra o sexo. Como poderemos explicar o corte radical de sentimento sexual em Margaret?

Margaret informou-me que tinha havido um período em sua vida em que era muito livre sexualmente e orgástica. Isso foi após a dissolução de seu primeiro casamento. Durante mais de um ano, tinha sido sexualmente promíscua e completamente desinibida em sua atividade sexual. Afirmou que desfrutava de múltiplos orgasmos. Depois, encontrou um homem que se tornou o seu segundo marido. Inicialmente, o sexo com ele foi excitante, mas quando o relacionamento se aprofundou e eles casaram, os sentimentos sexuais dela diminuíram e acabaram por desaparecer. Essa falta de sentimento sexual também caracterizara suas relações com o primeiro marido.

A aparência de Margaret impressionou-me como a de uma emper-

tigada e pudica professora primária. Os grandes óculos em seu rosto pequeno, redondo mas inexpressivo, corroboravam essa impressão. E harmonizava-se com sua falta de sentimento sexual. Entretanto, Margaret sabia existir outro lado em sua personalidade, por trás da fachada puritana.

Vi Margaret como tendo mais exatamente uma dupla personalidade do que uma personalidade dividida que caracteriza o estado esquizóide ou esquizofrênico. Na personalidade dividida, os dois aspectos estão presentes ao mesmo tempo, enquanto que na dupla personalidade apenas um ou outro pode ser visto de cada vez. Se Margaret fosse esquizóide, sua aparência austera teria sido desmentida por um comportamento frívolo e impudico. Sempre nos aperceberíamos da divisão. Margaret, contudo, só podia ter um ou outro. Como mulher casada, respeitável e recatada, ela não tinha sentimentos sexuais. Quando se despojava desse papel ou saía detrás da fachada, era uma pessoa diferente. Vendo um aspecto, tinha-se dificuldade em imaginar o outro. Era uma combinação Dr. Jekyll-Mr. Hyde.

A personalidade da criança é modelada pelas personalidades de seus pais. Como mulher casada, Margaret identificava-se com a mãe, que apresentava a mesma aparência pudica. E quanto ao pai? Quando a indaguei sobre ele — que trabalho ele fazia, por exemplo — fiquei surpreso com a resposta. "Ele é um especialista em abrir cofres", disse ela. Antevi mais outra dupla personalidade, mas Margaret apressou-se em dizer que seu pai não era um criminoso. Seu trabalho envolvia a instalação e manutenção de cofres. Mas, pelo comentário de Margaret, sugerindo o arrombamento de cofres, imaginei a cinta de aço em torno de sua pelve como uma espécie de cinto de castidade, que ela usava enquanto casada mas descartava quando livre. A tensão pélvica conservava-a segura como um cofre — segura para o marido. Fazia isso, eliminando todo o desejo sexual e evitando assim a transformação em atos dos impulsos sexuais. Mas não era o marido o responsável pelo cinto psicológico de castidade. Essa tensão muscular desenvolve-se na infância como resultado da situação edipiana.

Por que Margaret chamou seu pai de abridor de cofres, em vez de instalador de cofres? Considerada como um ato falho freudiano, sua informação sugere que ele, e só ele, podia arrombar o cofre; que ele tinha a chave para a verdadeira sexualidade dela. Num nível de sua personalidade, Margaret pertencia ao pai. Ela podia amar outro homem mas, se o fazia, não podia ter por ele qualquer sentimento sexual. Podia praticar o sexo com outros homens mas não podia amá-los. Somente com seu pai

seu amor e sua sexualidade se combinavam. Mas isso foi antes de colocar o cinto de castidade, antes de se sentir culpada a respeito da natureza incestuosa de suas relações com o pai. Quando essa culpa se desenvolveu, ela reprimiu seus sentimentos sexuais pelo pai, retendo em nível consciente apenas seu amor por ele. Como os homens com quem ela casou substituíram o pai em sua afeição, Margaret não podia permitir que viesse à tona qualquer sentimento sexual por eles.

No início de sua terapia, Margaret estava inteiramente inconsciente de que existisse um elemento sexual em sua relação com o pai. Negou ter tido alguma vez quaisquer sentimentos sexuais por ele, embora fosse suficientemente inteligente para reconhecer que tais sentimentos teriam sido normais. Paradoxalmente, foi ao discorrer acerca das relações com a mãe que ela ganhou consciência desses sentimentos sexuais.

A discussão começou num grupo de terapia de que Margaret participou. Ao apresentar seus problemas a esse grupo de terapeutas, observei que Margaret estava algo fora de contato com seu próprio *self*. Um dos participantes comentou que Margaret parecia estar em estado de choque. Margaret replicou que não sentia ser isso uma observação verdadeira. Concordei com ela e sugeri que sua condição era mais a de quem estava aturdida do que chocada. Sim, corroborou ela, isso lhe parecia corresponder melhor à verdade.

Qual era o horror na sua infância que a aturdia? Nesse ponto, eu só podia conjeturar que seria uma atmosfera de irrealidade em sua família. Quando comentei que sua família podia ser tudo, menos feliz, Margaret recordou que sua mãe insistia em que todos sorrissem e parecessem felizes, acontecesse o que acontecesse. Então, ela mostrou-me como sua mãe costumava sorrir — era como se uma gárgula sorrisse. A boca escancarada mas a parte superior do rosto permanecia imóvel, gélida. Essa era também a expressão de Margaret quando tentava sorrir. Tornou-se-me óbvio que Margaret se identificava com a mãe e que ambas eram pessoas infelizes. A tentativa de encobrirem a dor com um rosto feliz dava-lhes um aspecto irreal, gargulesco. Para uma criança, o horror que reside na negação de sentimento é muito evidente. Quando criança, Margaret vira a dor de sua mãe, apesar dos esforços desta para negá-la. Ela estava perplexa com uma manobra que lhe parecia absurda.

Assim que Margaret reconheceu a infelicidade da mãe, tornou-se possível desvendar a situação real entre seus pais. Sua cordialidade era simulada. Havia pouca afeição e pouco sexo entre eles. Margaret com-

preendeu então que o pai concentrara grande parte de seu sentimento sexual nela, embora negando qualquer interesse sexual ostensivo pela filha. Margaret estava colhida num duplo vínculo. O interesse do pai excitava-a sexualmente mas, ao mesmo tempo, ela sofria em virtude do desagrado da mãe por causa disso. Como a sexualidade não era abertamente aceita pelos pais, ela sentia-se muito culpada a respeito de seus sentimentos. Via-se como responsável pela situação e reagiu, reprimindo quaisquer sentimentos sexuais pelo pai. Assim, Margaret tornou-se uma "boa" menina, a menina dos olhos dos pais, fazendo o jogo de negação da realidade.

Para quebrar o domínio dessa negação sobre a personalidade de Margaret, era necessário confrontá-la com uma realidade que a devolvesse à verdadeira sanidade mental. Essa realidade era o efeito que seu rosto podia ter sobre seu próprio filho. Imitei o sorriso dela, para que Margaret pudesse ver sua qualidade gargulesca. Depois, fiz com que se olhasse num espelho para ver o aspecto que tinha em seu próprio rosto. Ficou chocada ao perceber como tal sorriso parecia monstruoso e reconheceu o horror que causaria a uma criança. Compreendeu então que estava fazendo inconscientemente a seu filho a mesma coisa que a mãe lhe fizera. Essa compreensão abriu a porta para seus sentimentos e habilitou-a a trabalhar lentamente com o seu problema narcisista até resolvê-lo.

Venho sugerindo ao longo deste livro que existe certa relação entre narcisismo e insanidade mental. Vimos que há certo grau de irrealidade nos narcisistas que poderia pôr em dúvida sua sanidade. Até este ponto, expliquei a negação narcisista de sentimentos predominantemente na base de que eles são inaceitáveis, contradizendo, como de fato o fazem, a imagem projetada. Existe, creio eu, uma razão mais importante para a negação de sentimentos, e é o medo de que a insanidade mental possa irromper e esmagar o ego.

7

O MEDO DA LOUCURA

Existirá um potencial para a insanidade mental em todos os narcisistas? Vimos no capítulo precedente que a experiência de horror leva uma pessoa a pôr em dúvida sua sanidade mental. O que a pessoa está vivenciando é absurdo, não se harmoniza com a imagem que ela tem da realidade que até mesmo um bebê possui em nível biológico. Para evitar a confusão mental, daí resultante, a pessoa deve dissociar e negar todos os sentimentos relacionados com a experiência. Ou seja, ela deve eliminar todo o sentimento. Enquanto se mantiver aferrada à lógica, a pessoa estará segura. Mas os sentimentos são vida e é impossível evitar completamente as experiências emocionais, por mais friamente que lidemos com elas. Todo narcisista tem medo de enlouquecer, porque o potencial para a insanidade está em sua personalidade. Esse medo reforça a negação do sentimento, criando um círculo vicioso.

O Caso de Bill

Bill, um psiquiatra de meia-idade, consultou-me acerca de uma depressão de baixo grau que ele tinha há muitos anos, apesar de terapia intensiva. Seu corpo estava pesado, sem muita vida, e seu rosto apresentava uma expressão derrotada, a qual se devia predominantemente ao queixo retraído que pendia frouxo. Captei em seus olhos um misto de tristeza e medo. Bill, entretanto, afirmou que, embora já tivesse experienciado certa melancolia, nunca sentira medo. Isso me pareceu tão incomum que suspeitei de que ele estivesse negando seu medo.

Perguntei a Bill se já estivera alguma vez numa situação assustadora. Sim, ele recordou um incidente, alguns anos atrás, que podia ter sido assustador. Estava num automóvel com um amigo, também psiquiatra, rodando por uma rua da cidade, e pararam para apanhar um carona. O homem parecia um pouco esquisito mas, sendo psiquiatras, acharam que poderiam dominar qualquer situação. A cerca de um quilômetro da cidade, o carona, que estava sentado no banco traseiro, empunhou uma pedra que levava consigo e agrediu Bill e seu amigo na cabeça. Bill contou que desmaiou, pensando: "Sou um homem liquidado. Ele vai me matar." Seu amigo, que ia ao volante, parou o carro, após o que o carona murmurou: "Desculpe, desculpe", e não fez esforço algum para continuar a agressão ou para fugir. Finalmente, foi levado pela polícia. A essa altura, já era óbvio que o homem era um maluco. Bill e seu amigo foram levados a um hospital para fazerem curativos nos ferimentos em suas cabeças, o que exigiu alguns pontos. "Mas", garantiu-me Bill, "não senti medo."

Uma vez que, normalmente, tal situação provocaria medo, pode-se presumir que Bill estava negando ou bloqueando o sentimento – inconscientemente, é claro. A maioria dos rapazes sente algum medo de seus pais por causa do conflito edipiano, de modo que indaguei de Bill como tinham sido suas relações com o pai. Ele descreveu o pai como um homem forte e violento que costumava agredi-lo. "Como batia em você?", perguntei. "Chicoteava-o?" "Não", respondeu Bill, "ele costumava dar-me socos na cabeça." "E você, o que fazia?", indaguei então. "Tentava proteger a cabeça com os braços", explicou Bill, "mas ele continuava batendo até eu cair por terra." Embora o pai de Bill não fosse psicótico, seu comportamento para com o filho era insano, em algum nível. Como era estranho que Bill sofresse uma agressão semelhante de uma pessoa tresloucada na idade adulta!

Igualmente estranha, porém, era a completa incapacidade de Bill para responder a uma agressão. Uma vez atingido, era abatido por um estado de impotência. Mesmo agora, ao contar essas histórias, Bill não sentia cólera. Negava sua cólera, tal como negava seu medo. Adotava, pelo contrário, uma atitude de submissão e tentava compreender o comportamento irracional de seu pai e dos outros. Sua submissão ao pai pode ter tido um valor de salvação da vida, mas quase lhe custou a vida no incidente subseqüente.

Bill não era um homem fisicamente fraco. Tinha um corpo musculoso e grandes mãos. Quando rapaz, não podia competir com o pai, mas,

quando ficou mais velho e mais robusto, teria provavelmente podido derrotar seu pai numa briga. Muitos homens me têm contado como, quando tinham seus 18 ou 19 anos, sustavam a violência dos pais, enfrentando-os. Essa idéia, entretanto, era inteiramente estranha a Bill, embora reconhecesse que teria sido possível. A incapacidade de Bill para revidar ou resistir poderia ser explicada, dizendo-se que ele estava aterrorizado (ainda que o negasse). E, tendo em vista as surras que recebeu do pai, temos que supor que havia em Bill suficiente cólera para matar. Uma cólera homicida parece estar presente em todas as pessoas que foram espancadas em criança. Contudo, como adulto, Bill manteve essa cólera suprimida, porque expressá-la significaria que ele estava tão doido quanto seu pai "louco". Para proteger sua sanidade mental, Bill tinha que renunciar à sua cólera. Ele estava decidido a não enlouquecer (não encolerizar-se).

Bill acreditava que, se perdesse a cabeça, poderia matar alguém. Mas perder a cabeça seria equivalente a enlouquecer. Bill estava aterrorizado com a loucura potencial em si mesmo, tal como estava com a dos outros. Quando lhe fiz esta interpretação, ele comentou: "Agora sei por que me tornei psiquiatra."

A minha interpretação não foi pura conjetura, porquanto pude sentir a tensão nos músculos na base do crânio de Bill, e que o fazia conter sua cólera. Bill também estava consciente dessa tensão. Para testar a minha hipótese, propus a Bill aplicar um leve golpe de caratê na base de seu crânio enquanto sua cabeça estivesse curvada. Ele concordou mas, quando ergui minha mão, elevou os olhos para mim e disse: "Estou com medo." Foi a primeira vez que ele admitiu esse sentimento e isso representou um avanço importante.

A EXPLOSÃO DO PSICOPATA

Bill estava em contato com sua loucura potencial e a temia. Ele não perdeu a cabeça porque pressentia ser capaz de matar. Mas outros narcisistas, cujos egos são mais fracos, são incapazes de conter sua cólera homicida. O que em Bill era um potencial para a insanidade, torna-se um ato de insanidade no assassino psicopático.

David Berkowitz, também conhecido como "Filho de Sam", matou

seis pessoas e feriu sete outras, nenhuma das quais ele conhecia pessoalmente. Quando foi finalmente descoberto e preso, atribuiu suas ações a demônios que, afirmou ele, lhe ordenavam que cometesse os homicídios. A questão de sua sanidade mental dependia de se apurar se as vozes eram alucinações psicóticas ou se ele as inventou para evitar a responsabilidade por suas ações. Dois psiquiatras declararam-no insano. Entretanto, o psiquiatra contratado pela promotoria e o juiz decidiram que Berkowitz era mentalmente são. Obviamente, um tribunal não pode adotar a posição de que um réu é, ao mesmo tempo, são e insano. Mas este é freqüentemente o caso.

David Abrahamsen, o psiquiatra da promotoria, afirmou: "Berkowitz mostrou-se perspicaz, perceptivo e muito inteligente."[1] Pessoas que o conheceram descreveram-no como "igual a qualquer outra pessoa". Era considerado cortês e solícito por suas colegas e tido por um "bom empregado, merecedor de confiança". Entretanto, há o fato de que tocaiou e matou numerosas mulheres, o que dificilmente se pode considerar como o comportamento de uma pessoa sã. É evidente que Berkowitz tinha uma personalidade dividida ou o que poderia ser chamado, mais propriamente, uma dupla personalidade. Uma personalidade atuava e comportava-se como qualquer outra pessoa, a outra era um monstro, no estilo de Dr. Jekyll-Mr. Hyde.

Abrahamsen concluiu que Berkowitz "tinha um distúrbio de caráter com muitos traços histéricos entremisturados — decorrentes de uma necessidade de chamar a atenção para si mesmo, de se tornar mais importante do que é". Segundo Abrahamsen, o motivo de Berkowitz para matar mulheres era provar seu poder sobre elas. Ele era impelido por "fortes pulsões sexuais reprimidas. Tinha medo de mulheres e medo de ser rejeitado por elas". Ele não se atrevia a abordá-las sexualmente. "Uma pistola foi a sua solução. Ele podia demonstrar arrasadoramente seu poder sem tocar nelas, sem ser rejeitado por elas."[2]

Mas, ainda que aceitemos como válida a análise de Abrahamsen do motivo de Berkowitz, ela não explica a necessidade de matar. Segundo a minha tese sobre distúrbios narcisistas, eu diria que Berkowitz alimentava uma cólera homicida contra as mulheres, a qual era negada e suprimida. Sob *stress*, porém, ele explodia. Seus controles desmoronavam, a cólera vinha à superfície e ele saía para matar. Nesse momento, dificilmente ele poderia ser descrito como um indivíduo mentalmente são.

É muito comum, nos dias de hoje, lermos ou ouvirmos nos noti-

ciários que alguém foi tomado de uma fúria cega e matou certo número de estranhos contra quem não podia existir animosidade pessoal. Na Flórida, por exemplo, um homem matou recentemente sete ou oito pessoas, a sangue-frio, com uma espingarda de caça. Eram empregados de uma companhia que, acreditava ele, o tinham maltratado. Após esse banho de sangue, o homem afastou-se, pedalando calmamente em sua bicicleta. Em outro caso, um homem tomou posição num telhado e, com pontaria implacável, matou vários transeuntes na rua. Até hoje não foi descoberto qualquer motivo para esses disparos. O homem foi morto pela polícia. Seus antecedentes não indicavam que ele fosse uma pessoa perigosa. Ele simplesmente enlouqueceu.

Mas, como pode uma pessoa aparentemente sã enlouquecer de súbito? Isto não faz sentido. Deve existir alguma falha na personalidade dessas pessoas, alguma fraqueza de antemão em seus egos. Poderíamos comparar isso a uma falha geológica que existe no subsolo sem que dela se suspeite, até que um terremoto violento destroça a superfície. Sabemos, hoje, que os sismos não ocorrem ao acaso. Podemos estar igualmente certos de que as pessoas saudáveis não enlouquecem de repente e saem matando.

Entretanto, os terremotos têm um detonador. Qual é, pois, a dinâmica que precipita uma pessoa aparentemente sã numa ação insana? Por trás da falha na estrutura da personalidade do indivíduo, deve existir alguma força subconsciente que, quando acumula suficiente pressão, irrompe em ação destrutiva. Essa força é o sentimento negado de cólera. Dado que a cólera é negada, ela não é experienciada, o que daria à pessoa um certo controle sobre ela. Em nível subconsciente, ela é sentida como um elemento potencialmente perigoso, que deve permanecer enterrado. A função de vigiar e guardar essa força perigosa cabe ao ego. Infelizmente, há uma falha na estrutura do ego, por causa de sua dissociação dos sentimentos corporais. Essa divisão caracteriza o distúrbio narcisista e explica por que, em casos graves, essa estrutura da personalidade pode sofrer um abalo furioso. É interessante assinalar que os homicidas psicopáticos são freqüentemente descritos como pessoas "amáveis" ou "boas" por aqueles que os conhecem em sua vida cotidiana. Essa é a fachada que eles apresentam para esconder seus sentimentos, mas que aumenta a sua tendência a explodir.

A INUNDAÇÃO DE SENTIMENTO

Não dispomos de um modo para saber quando uma explosão ocorrerá. Quando ela acontece, porém, podemos traçar a seqüência de eventos. Um surto impetuoso de sentimento emerge do inconsciente, avança através da falha e inunda a mente consciente. O sentimento é tão forte que o ego é impotente para o controlar ou ao comportamento subseqüente. Tais erupções ocorrem em muitas pessoas normais e, embora a explosão seja, na aparência, geralmente violenta, não é ostensivamente destrutiva. A pessoa tem suficiente senso do *self* ou controle do ego para sustar a ação antes que ocorra qualquer dano sério. Ela tem consciência do que está acontecendo. Todos nós podemos "perder o controle" momentaneamente mas, mesmo quando isso acontece, mantemos o nosso domínio da realidade. Sabemos que estamos um pouco descontrolados. Mas, nas pessoas perturbadas, a erupção pode ser tão forte que a pessoa perde o contato com a realidade e não se dá conta de seu descontrole. Em ambos os casos, o ego é sobrepujado mas, em um, é momentâneo, ao passo que no outro perdura por tempo considerável.

"Inundação" é a palavra significativa. Em psicologia, é usada para descrever a condição de uma pessoa assoberbada por algum sentimento ou excitação. O ego ou mente perceptiva é temporariamente afogado na torrente de sensação. Imaginemos um rio que transborda e inunda todos os campos circundantes, obliterando as fronteiras normais entre terra e água. De modo semelhante, a golfada de sentimento apaga as fronteiras normais do *self*, tornando difícil para uma pessoa distinguir a realidade interna da externa. A realidade torna-se confusa e nebulosa. Com uma inundação fluvial, tem-se a sensação de água por toda a parte, sem terreno sólido onde se possa pisar. No caso de uma ruptura psicótica, como é denominada essa seqüência de eventos, tem-se uma sensação semelhante de que nada de sólido existe onde agarrar-se. A pessoa sente-se "no mar", profundamente desgarrada e estranha.

O alheamento é uma forma de desorientação. Nada parece familiar e, assim, a pessoa tem dificuldade em orientar-se no tempo e no espaço. Mas o alheamento não precisa ser necessariamente uma experiência desagradável. A pessoa que comete um ato tresloucado é sobrepujada pela cólera. No entanto, podemos ser também dominados pela excitação agradável. Eu próprio me recordo de ter tido essa experiência em duas ocasiões. Uma foi aos cinco anos de idade, quando meu pai me levou ao

famoso parque de diversões de Coney Island. Eu estava tão excitado pelas luzes, movimentos e sons, que seria incapaz de dizer se estava num país de contos de fadas ou em algum lugar real. O outro exemplo ocorreu quando eu andava por volta dos sete anos. Estava vendo meus amigos praticando um jogo, que me impressionava por ser muito divertido. Eu não conseguia parar de rir e então, de súbito, não podia dizer se estava desperto ou sonhando. É o tipo de situação em que a pessoa precisa beliscar-se para ver se está acordada. A dor do beliscão devolve-nos à consciência do corpo, o que restabelece as nossas fronteiras e o nosso senso do *self*.

Se a sensação sobrepujante não é agradável, porém, o sentimento de alheamento pode ser deveras assustador. Tanto podemos ser dominados pelo sofrimento como pela alegria, tanto pelo ódio quanto pelo amor. A desorientação resultante poderá parecer um pesadelo do qual a pessoa nunca despertará. Ela perdeu contato com a realidade e não há equilíbrio.

Não obstante, na maioria dos casos, independentemente da qualidade das sensações, a pessoa regressa ao seu estado normal quando e à medida em que a inundação reflui. As fronteiras restabelecem-se e a percepção da realidade é restaurada. O ego volta a exercer o controle. Mas, se a inundação não recuar, se o sentimento de alheamento persistir, o ego será ainda mais enfraquecido, a ponto de nunca mais poder recuperar o controle. A realidade permanece vaga e incerta. Neste caso, a pessoa pode precisar de tratamento para recuperar sua sanidade mental.

A recuperação de uma ruptura psicótica é geralmente mais rápida se há uma descarga do afeto ou sentimento. Expelir vapor reduz a pressão. Para os não-iniciados, observar uma pessoa "purgando" pode ser assustador. Mas com um terapeuta experiente, que entende a dinâmica energética envolvida, a descarga aparentemente irracional e violenta de sentimento pode ter um efeito muito positivo sobre o paciente. Bárbara foi um bom exemplo.

O Caso de Bárbara

Bárbara foi levada pela primeira vez ao meu consultório por seu marido, quando ela se encontrava num estado de insanidade temporária. Estivera hospitalizada alguns anos antes como esquizofrênica. Na primeira

vez em que a vi, ela estava decididamente descontrolada, gritando e agitando-se de maneira frenética. Não pude estabelecer qualquer contato com ela através de palavras, de modo que a enlacei vigorosamente em meus braços e mantive-a assim bem apertada. Rolamos ambos pelo chão, enquanto ela continuava gritando e gritando. Continuei a segurá-la com firmeza. Isso durou uns 15 ou 20 minutos. Depois, tudo serenou, como uma trovoada. Bárbara acalmou-se e pude falar com ela. Muito simplesmente, explicou ela, seus sentimentos tinham-se aguçado mais do que podia suportar; tinha que descarregá-los. Compreendi a sua situação. Agora, a tempestade terminara e ela sentia-se segura. Voltou para casa com o marido e eu não me preocupei com o seu estado.

Em sua terapia subseqüente comigo, tentei ajudar Bárbara a entrar em contato com seus sentimentos e a expressá-los. Ambos estávamos conscientes da violência latente em sua personalidade. Aterrorizava-a a idéia de que a violência irrompesse e ela perdesse o controle. Entretanto, sua experiência inicial comigo mostrou-me que a descarga de excessiva pressão por meio de uma ruptura temporária não era exageradamente perigosa, e Bárbara tornou-se mais forte através dessa experiência. Durante anos, ela tivera numerosos acessos de gritos em casa, os quais (a par de atitudes tranqüilizadoras e de apoio por parte do marido) a ajudavam a descarregar a tensão interior que anteriormente a tinha levado à beira da loucura. Felizmente, Bárbara não tinha filhos, porque, embora tal comportamento pudesse ser útil à pessoa, não poderia ser compreendido por uma criança que seria traumatizada pela exposição a semelhantes cenas. Faz agora 25 anos que conheço Bárbara. Ela tornou-se cada vez mais real, mais saudável, mais em contato com seus sentimentos e mais "gente". Estou convencido de que a descarga da pressão acumulada dentro de seu corpo contribuiu imensamente para a saúde e sanidade mental de Bárbara.

O DIREITO DE ESTAR COLÉRICO

Em *Fear of Life*, assinalei como a língua inglesa equipara uma cólera devastadora com insanidade. Podemos usar uma só palavra para denotar ambos os estados – *mad*. Dizer que uma pessoa está *mad* significa

que ela ou está louca ou encolerizada. Isso nos diz que a cólera não constitui uma emoção aceitável. As crianças são ensinadas desde muito cedo a dominar sua cólera; com freqüência, elas são punidas se, no decorrer de uma reação colérica, agridem alguém. Exorta-se que as discussões devem ser resolvidas amistosamente e com palavras. O ideal é que a razão prevaleça sobre a ação.

Mas os conflitos nem sempre podem ser resolvidos amigavelmente, com argumentos. Os ânimos podem exaltar-se. Não quero dizer que se tenha de recorrer à violência física para expressar um sentimento colérico. A cólera pode expressar-se num olhar ou num tom de voz. A pessoa pode afirmar com ressentimento: "Estou furioso com você." Algumas situações, entretanto, exigem a expressão física da cólera. Se alguém nos agride, pode ser apropriado responder na mesma moeda. Se a violência é usada contra mim, tenho o direito de usar violência em resposta. Sem o direito de revidar quando somos agredidos, sentimo-nos impotentes e humilhados. Já vimos o que isto pode causar à personalidade.

Acredito sinceramente que veríamos muito menos personalidades narcisistas se às crianças fosse permitido expressarem sua cólera contra os pais, sempre que elas sentissem ter uma queixa legítima. Conceder à criança esse direito mostraria um genuíno respeito pelos seus sentimentos e pela sua individualidade. No Japão, há alguns anos, vi uma menininha encolerizada batendo em sua mãe. A mãe ficou impassível e recebeu os golpes, não fazendo esforço algum para sustar ou repreender a filha. Os japoneses, até onde me foi dado saber, não acreditam em disciplinar as crianças antes dos seis anos de idade. Até essa idade, as crianças são consideradas inocentes, a quem deve ser poupado o conhecimento do que é certo e errado. Depois dos seis anos, as crianças são ensinadas a se comportarem apropriadamente, sendo a vergonha a arma disciplinar. Apesar da liberdade manifestada em relação às crianças muito pequenas, ou por causa disso, as crianças japonesas são conhecidas como bem-comportadas, obedientes e respeitosas para com os pais. O comportamento apropriado para os japoneses é socialmente determinado e o poder pessoal nunca é uma questão que lhes ocorra debater no relacionamento com crianças. Mas raríssimos pais americanos permitiriam isso porque pressentem que, se o fizessem, estariam minando seu poder sobre os filhos. Além disso, tendo negado à criança o direito de externar sua cólera, também os pais são impedidos de expressar a sua. Incapazes de expressar cólera adequadamente, os pais recorrem à punição, que eles consideram um exercício

legítimo de autoridade parental. Pode haver um lugar para a punição na criação dos filhos mas, em muitos casos, ela serve como disfarce para os pais descarregarem sua própria ira e cólera suprimidas. A criança, sendo impotente e dependente, tem que aceitá-la ou correr o risco de uma cólera ainda maior. O que acontece à personalidade de uma criança submetida a semelhante tratamento?

O Caso de Frank

Frank, um homem de 30 e poucos anos, consultou-me juntamente com seu terapeuta por causa de sua incapacidade de expressar sentimento. Tinha um corpo musculoso e bem-constituído — o resultado, disse-me ele, de ter crescido e trabalhado numa fazenda. Também me informou que, na escola, tinha praticado luta-livre. Em muitos aspectos, a história de Frank lembrou-me o caso de David, o paciente descrito no Capítulo 4 e que também praticava luta-livre. Ao que parece, os lutadores sabem como receber golpes porque tiveram de apanhar muito.

Frank era o mais velho de cinco filhos. "Até onde consigo lembrar-me", relatou ele, "o modo normal de meu pai se relacionar comigo era gritando, chamando-me estúpido e dizendo que eu 'nunca seria coisa melhor do que merda de macaco'. Também me batia sempre que eu fazia alguma coisa que o irritava — nos trabalhos da lavoura, na mesa de jantar e mesmo quando eu estava dormindo. Certa vez, quando eu tinha 11 anos, surrou-me com um pedaço de mangueira de borracha até eu cair por terra pensando que ele ia me matar e sentindo que não me faltava muito para morrer. Minha mãe, que estava presente, disse-me: 'Frank, tente ser um bom menino e fazer o que seu pai lhe pede'." Frank recitou essa descrição do tratamento que tinha recebido sem dar qualquer mostra de emoção. É verdade que era uma consulta e ele queria fornecer-me rapidamente informações pertinentes sobre seus antecedentes, mas essa falta de sentimento surpreendeu-me. Percebi que ele já tinha contado antes essa história ao seu terapeuta.

A lembrança mais remota de Frank, segundo me disse, era a de ser "jogado para o alto, sentindo muito medo e vendo tudo negro e vermelho à sua volta". E prosseguiu: "Recordo um tempo, quando estava aproxima-

damente com três anos, em que ficava rolando pelo chão, tomado de profunda angústia, enquanto minha mãe me dizia que eu era um menino ruim. Sentia-me oprimido, incapaz de correr ou de me afastar dela. Era como se estivesse possuído de um mau espírito." Essas experiências, como se pode esperar, teriam abalado qualquer personalidade jovem. Mas Frank, tal como Bill, usava toda a sua força de vontade para superar a devastação que sofria.

Contou Frank: "No colégio e na universidade, eu era muito 'macho' e insensível. Depois de receber o mestrado em aconselhamento psicológico, trabalhei num centro de saúde mental. Ao lidar com pessoas que estavam em dificuldades, percebi que eu mesmo não me sentia bem. Cheguei a um ponto em que, ao falar com um paciente, sentia como se estivesse olhando para um espelho. Dei-me conta de que necessitava de terapia, mas não foi fácil para mim admitir que havia, de fato, algo errado comigo."

Bill tornou-se psiquiatra, Frank um conselheiro para pessoas mentalmente perturbadas. Essas realizações significaram que toda a energia disponível fora canalizada para os estudos, nada restando para a vida do sentimento. Bill negou seu medo, Frank negou seus problemas. Felizmente, eles puderam, depois, enfrentar suas ansiedades. Na época em que vi Frank, ele já passara por um período de terapia e possuía alguma compreensão de suas dificuldades.

"Tenho dificuldade em lidar com autoridades e com pacientes", explicou Frank. "Em relação aos primeiros, sinto terror e cólera, que hoje sei decorrer de minha experiência com meu pai. No caso dos segundos, sinto-me superior e atuo como se soubesse tudo. Também adquiri consciência de uma tremenda resistência para fazer qualquer coisa para mim mesmo. Posso pressentir um poderoso desafio, um 'não conseguirei' que me bloqueia para quaisquer ações positivas. Entendo agora como me paraliso com medo do fracasso ou do êxito, que minto para mim mesmo a respeito de quem sou, mas não consigo permitir-me uma sensação de bem-estar por qualquer período de tempo. Tenho dificuldade em consentir que a intimidade se desenvolva sem uma máscara; suprimi minha cólera e minha ira. Sinto ansiedade toda vez que me permito ser flexível e afável. Propus-me aceitar as injúrias de maneira masoquista. Sinto que sou uma pessoa brilhante que faz coisas destrutivas a si mesma."

Fiquei chocado com a descrição de Frank sobre a brutalidade que sofrera em criança. A pergunta que surgiu em minha mente foi esta: Por que não se tornou ele um assassino psicopático? Que ele podia matar

não tenho dúvidas mas, tal como no caso de Bill, eu estava igualmente convencido de que ele nunca concretizaria qualquer ato desse tipo. Frank possuía suficiente controle do ego. O defeito em sua personalidade era uma brecha, não um cisma. Apesar do horror de sua história, ele tinha conseguido, de algum modo, evitar a insanidade. Era de se presumir que, quando bebê, Frank tivesse tido o amor e o apoio de sua mãe. Outro elemento favorável era a ausência, pelo menos por tudo o que pude depreender, do comportamento sedutor por parte da mãe. Não acredito que a sanidade mental de Frank tivesse permanecido relativamente intacta, caso ele tivesse sido submetido a duas forças esmagadoras – a hostilidade brutal do pai e a sedução enganadora da mãe.

A consulta havia sido combinada a fim de se ver o que eu poderia fazer ou sugerir para ajudar Frank a romper sua tristeza e cólera subjacentes. Ele não chorara profundamente em qualquer de suas terapias anteriores. Para Frank, chorar era admitir que não podia suportar a situação. Foi provando que podia suportá-la que ele derrotara seu pai. O pai podia derrubá-lo com pancadas, mas não pôde quebrá-lo. Contudo, o preço que Frank pagou foi o desenvolvimento de uma rígida couraça corporal que bloqueou o curso das lágrimas. Além disso, sua fachada de "macho" impedia qualquer intimidade real com os outros e, assim, tornou sua vida relativamente vazia.

Com seu cabedal de experiência em aconselhamento e terapia, Frank podia compreender a dinâmica de sua condição. Baseado nessa compreensão, usei um procedimento muito simples com Frank para ajudá-lo a chorar. Fi-lo deitar-se num banco bioenergético, com as mãos estendidas para trás até alcançarem uma cadeira colocada atrás dele. Ficar deitado num banco nessa posição é cansativo e pode ser doloroso para uma pessoa cujo corpo está rígido. Para neutralizar o esforço e a dor, a pessoa é forçada a respirar mais profundamente. A respiração mais profunda carrega energeticamente o corpo, porque introduz mais oxigênio nos pulmões. Por conseguinte, os sentimentos são mais facilmente ativados.

Enquanto Frank jazia estendido no banco, encorajei-o a emitir um som, pois ninguém pode chorar (soluçar) sem som. A instrução seguinte foi para ele sustentar o som até que o ar em seus pulmões fosse totalmente expelido. Deixar sair o ar todo age contra a tendência para retê-lo e facilita, assim, a expressão de sentimento. Quando a pessoa sustenta o som nesse exercício, chega a um ponto, perto do final da exalação, em que a voz esmorece. O som que resulta assemelha-se muito a um

soluço. Então, se a pessoa conseguir permanecer no ponto de ruptura, inicia-se um verdadeiro soluço. O soluço inicial é como a escorva de uma bomba. Uma vez dada a partida, o soluçar torna-se completamente involuntário, ficando cada vez mais profundo à medida que os sentimentos suprimidos de tristeza começam a fluir. Tal descarga só ocorrerá, entretanto, se a pessoa estiver disposta e preparada para que isso aconteça.

Frank desfez-se num pranto de profunda tristeza que me surpreendeu, enquanto executava esse exercício. Entre seus soluços, também exprimiu a dor e a cólera que sentia. "Como pôde fazer-me isso?" gritou. "Oh, meu Deus! Por que me machuca tanto? Odeio você!" O choro e as imprecações duraram vários minutos. Era verdadeiramente um avanço importante para ele.

Mas Frank precisava também de uma expressão mais completa de sua cólera. A menos que pudesse ceder totalmente à cólera e ter a experiência de que ela não sairia de seu controle, Frank não estaria livre do seu medo de "loucura". Não é suficiente reconhecer esses sentimentos intelectualmente. Isso equivale a dizer: "Sim, eu sei que estou carregando uma granada de mão pronta a detonar." O conselho adequado é: "Livre-se dela, mas num lugar seguro." Na minha opinião, a situação terapêutica é o lugar apropriado para expressar e descarregar esses sentimentos. O paciente pode renunciar ao controle porque o terapeuta está no comando.

Peço aos pacientes que esmurrem a cama com os punhos ou lhe batam com uma raquete de tênis, com toda a força e violência que puderem. Também são encorajados a expressar verbalmente seus sentimentos. Outra técnica consiste em fazer os pacientes torcerem uma toalha com toda a força enquanto estão deitados na cama. Eles podem acompanhar essa ação com palavras tais como: "Como pôde fazer isso comigo? Odeio você. Sou capaz de matá-lo." Com freqüência, a descarga da cólera reprimida leva a um soluçar profundo, quando a tristeza pela perda do *self* vem à tona e é expressa. (Os autores psicanalistas referem-se a isso como um lamento pelo *self* perdido.) Por outro lado, para um observador, a descarga irrestrita de cólera pode ser assustadora. Os pacientes que realmente se soltam parecem loucos. Mas isso só é loucura na acepção de cólera, não de insanidade, pois os pacientes sabem o que estão fazendo. E, como suas ações são ego-sintonizadas — ou seja, não contrárias à sua vontade —, eles nunca estão realmente descontrolados e podem parar quando desejarem. Nos 30 anos em que tenho usado essas técnicas, nada foi quebrado

em meu consultório e nunca fui agredido. Apesar dos gritos, berros e violência, os pacientes nunca se sentem loucos pelo fato de descarregarem seus sentimentos. Tendo aceito seus sentimentos, eles acabam com um senso de autodomínio e uma compreensão de que a verdadeira loucura estava no sorriso fixo, na pose de "bom" rapaz ou "boa" menina, na negação de sentimento.

Com isso em mente, pedi a Frank que se deitasse na cama. Ele ergueu os punhos acima da cabeça e desferiu repetidos socos na cama com toda a sua força. Estava dando vazão à cólera que existia em seu íntimo. Do modo como socou a cama, eu era capaz de dizer que Frank queria desmantelá-la. Os golpes eram desferidos com intenção destrutiva. Mantive Frank golpeando a cama até esgotar toda a sua cólera. Depois, mostrei-lhe como socá-la mais eficazmente, com menos esforço, esticando os braços e deixando os golpes saírem como se viessem do chão. Ele ficou surpreendido com a diferença. Estava batendo como um pugilista, não como um louco. Agora, ele tinha completo controle de sua violência; pôde realmente estar colérico e não apenas louco.

* * *

Para que os narcisistas se conheçam, eles têm que reconhecer seu medo da insanidade e sentir a cólera homicida interior que identificam com a insanidade. Mas só o podem fazer se o terapeuta estiver consciente desses elementos e não os recear. Considero proveitoso assinalar aos meus pacientes que o que eles acreditam ser loucura – ou seja, a sua cólera – é, de fato, saudável, se puderem aceitá-la. Em contrapartida, seu comportamento sem sentimento, que eles consideram saudável, é realmente louco.

8

EM EXCESSO, MUITO CEDO

No capítulo precedente, propus que a insanidade se desenvolve quando o ego ou a mente consciente é sobrepujada por um sentimento que não pode integrar. Outrossim, esse conceito de insanidade é sustentado pela fala cotidiana. Se nos apoquentam demais, podemos exclamar: "Pare com isso. Você está me deixando louco!" Incapazes de suportar (integrar ou tolerar) a irritação ou provocação continuada, pressentimos estar prontos para explodir num acesso de cólera ou loucura. Conforme indiquei, não acredito que uma pessoa fique insana simplesmente por ser empurrada para o ponto de explosão – desde que possa explodir. De um modo geral, requer-se uma situação especial para levar uma pessoa à loucura.

A tortura lenta é uma dessas situações. Na antiga prática chinesa, por exemplo, as pessoas eram torturadas, fazendo-se uma gota d'água cair continuamente num ponto da cabeça, enquanto eram mantidas imobilizadas. A acumulação de constante estimulação tornava-se superior ao que elas eram capazes de suportar e suas mentes fraquejavam. Ninguém pode resistir a uma tortura contínua. Ou morre ou enlouquece. No primeiro caso, é o corpo que sucumbe; no segundo, é o espírito – desfaz-se a conexão energética entre a mente e o corpo. Qual das duas coisas acontecerá, vai depender da natureza da tortura e de seu objetivo.

A tortura não precisa ser física, no sentido de um ataque direto ao corpo. O som pode ser usado para eliminar a vontade ou resistência de uma pessoa. Em certas freqüências, um som pode ser tão doloroso que a pessoa não o suportará. O medo é outra maneira de atingir o espírito de uma pessoa. Na descrição feita por Dostoievski de sua detenção e encarceramento com um grupo de estudantes radicais russos, ocorreu o seguinte incidente: durante o julgamento, eles foram todos sentenciados à morte.

Foram conduzidos até o pátio de execuções e muitos deles alinhados diante de um pelotão de fuzilamento. Então, no último momento, os rifles foram abaixados, a suspensão da pena por ordem do czar foi anunciada e eles foram despachados para a Sibéria. Entretanto, um dos homens, diante do pelotão de execução, enlouqueceu. Seu medo foi excessivo.

Também sabemos que a pessoa pode ficar temporariamente insana se for privada de toda a estimulação sensorial. Num experimento de privação sensorial, um indivíduo é colocado numa piscina com a temperatura da água igual à do corpo humano. Não há som, a luz é uniforme e o indivíduo está sozinho. Apesar de todo o esforço de autocontrole, a mente do indivíduo começa a ter alucinações. Sem alguma estimulação do exterior, as fronteiras da pessoa tornam-se vagas. Os bebês que forem deixados nos berços por longos períodos de tempo, sem serem tocados, entrarão num estado de marasmo e morrerão. Necessitamos de estimulação. Mas também precisamos de um equilíbrio. Excessiva estimulação pode ser tão perniciosa quanto uma estimulação deficiente.

O EGO E SEU ESCUDO PROTETOR

Essa idéia de que necessitamos de proteção contra o excesso de estimulação foi exposta há muitos anos por Freud. Descrevendo o organismo como uma vesícula, formulou a seguinte hipótese: "Esse pequeno fragmento de substância viva está suspenso no meio de um mundo externo carregado de poderosíssimas energias, e seria morto pela estimulação decorrente delas se não fosse dotado de um escudo protetor contra estímulos." E prossegue: "A proteção contra estímulos é uma função quase mais importante para o organismo do que a recepção de estímulos."[1]

O escudo protetor é a pele, a qual Freud descreveu como "um envelope especial ou membrana resistente aos estímulos". Reconhecemos essa função da pele quando nos referimos a pessoas de pele delicada ou de pele coriácea. As primeiras são mais sensíveis a estímulos do que as segundas. Embora essas referências coloquiais tenham uma base física (a pele delicada é mais sensível à dor), elas são predominantemente metafóricas. A questão da sensibilidade está mais relacionada com a vitalidade da pele – ou seja, com o grau em que ela está energeticamente carregada.

Biologicamente, o escudo protetor desenvolve-se como um processo de amortecimento ou endurecimento da camada superficial. Assinalou Freud que a "superfície mais externa deixa de ter a estrutura própria da matéria viva; [ela] torna-se, em certo grau, inorgânica".[2] A concha de um molusco é um exemplo claro do endurecimento da superfície para proteger as partes sensíveis do organismo. Também coloquialmente, falamos de pessoas que se recolheram à sua concha quando se fecham e se protegem do mundo.

Psicologicamente, os narcisistas têm uma pele espessa. São relativamente insensíveis a outras pessoas e a si mesmos. Em contrapartida, as personalidades esquizóides e os esquizofrênicos são, via de regra, tão hipersensíveis que parece não terem pele nenhuma. A pele pode ser descrita como a superfície ou fronteira externa do *self*. Nos narcisistas, essa linha de demarcação é exagerada, criando uma frente rígida que serve como defesa contra o mundo e também isola o indivíduo. Na estrutura de caráter narcisista, a frente converte-se numa sólida fachada que suporta a pressão; por outro lado, a frente ou fachada da personalidade de fronteira tende a desmoronar sob *stress*. Os esquizofrênicos, com sua pele energeticamente subcarregada, têm uma fronteira frágil e tênue, deixando-os vulneráveis ao impacto irresistível de forças no meio ambiente. A defesa deles é a retirada do mundo.

A pele não é só um escudo protetor e a fronteira física do corpo, mas está intimamente ligada à consciência. Em *The Language of the Body*, sublinhei que a consciência é uma função da superfície e representa a percepção pelo organismo da interação entre os mundos interior e exterior. Assim, quando fechamos os olhos e adormecemos, excluindo desse modo o mundo externo, perdemos consciência; isto é, não estamos conscientes de nós mesmos e a nossa sensibilidade a estímulos do exterior é substancialmente reduzida. Mas esse processo pode intensificar a nossa sensibilidade para o que está acontecendo no interior, o que pode ser descrito como consciência onírica. Contudo, se alguém nos bate de leve ou nos sacode, tornando-nos novamente conscientes do mundo exterior, a consciência do ego retorna e a consciência onírica retira-se, deixando-nos com a lembrança do sonho. O devaneio também depende de uma consciência do ego consideravelmente diminuída, ou seja, a consciência do mundo externo. Entretanto, a consciência onírica somente ocorre no sono leve. Quando a pessoa passa para o sono profundo, essa consciência também se perde. Um anestésico geral provoca a mesma perda de consciência. Se

o sono da anestesia for bastante profundo, a perda de consciência estende-se também ao corpo e não percebemos a dor. Nessa condição, o cirurgião pode operar sem que a pessoa sinta qualquer dor.

Uma fronteira ou superfície separa duas áreas de fenômenos, cada uma das quais pode agir sobre a fronteira. Assim, a membrana de uma célula é influenciada por eventos tanto na célula quanto no meio ambiente fluido que a rodeia. A pele é a superfície imediata do corpo que separa os dois mundos, o interior e o exterior, e, como tal, é sensível a estímulos de fora e impulsos de dentro. De fato, pode-se dizer que a superfície do corpo envolve não só a pele mas também os tecidos subcutâneos e o invólucro de músculos voluntários que rodeiam o corpo. Todos os nossos órgãos sensoriais, que aumentam a nossa sensibilidade a eventos no mundo exterior, estão localizados na superfície do corpo. Se diminuirmos essa sensibilidade, diminuiremos a consciência do ego. Por exemplo, se congelarmos a superfície da pele, poderemos provocar uma anestesia local, reduzindo a consciência nessa área. Mas, como vimos antes, a consciência do ego também pode ser reduzida por um anestésico geral que atua diretamente sobre o cérebro ou tronco cerebral, bloqueando as funções perceptivas desse órgão. Assim, duas superfícies estão envolvidas na consciência do ego: a superfície do corpo e a superfície do cérebro. E dois eventos são necessários, portanto, para que ocorra a percepção consciente: um evento que tem lugar dentro ou fora do organismo deve provocar um impacto na superfície e a percepção ou reconhecimento desse impacto deve ocorrer no cérebro. A percepção é uma função do ego e está localizada na superfície do cérebro, a qual atua como um radar ou tela de televisão onde aparece uma imagem do que está acontecendo. Do mesmo modo, a superfície do corpo atua como uma antena de televisão que recebe os sinais antes de serem projetados na tela como imagem.

Podemos pensar na consciência como uma luz na escuridão do inconsciente que nos habilita a ver. Mas só podemos ver aquilo que está em nosso campo de visão ou que é iluminado pela luz. Nesse sentido, a consciência assemelha-se mais a um holofote que ilumina apenas uma pequena área e deixa o resto numa escuridão ainda maior. Analogamente, o radar só pode identificar objetos que estão na direção e no raio de ação dos seus sinais.

Imaginemos, pois, a consciência como um farol giratório que ilumina eventos no mundo exterior e interior. Os dois nunca estão, ao mesmo tempo, no facho de luz da consciência. Se focalizamos o mundo externo,

diminuímos a nossa consciência do nosso mundo interior e vice-versa. E aqui temos um acentuado contraste entre a consciência do narcisista e a da personalidade esquizóide. O narcisista concentra-se fortemente na realidade externa, com relativa exclusão do mundo interno do sentimento. A personalidade esquizóide, por outro lado, retira-se do mundo externo para uma realidade interior. A retirada esquizofrênica indica que o indivíduo não pode enfrentar as forças e pressões do mundo externo. Os narcisistas, por outra parte, podem enfrentá-las razoavelmente bem, embora sejam incapazes de responder emocionalmente às situações. O que eles fazem é manipular pessoas e coisas, pois reduziram todos os objetos a imagens. O esquizofrênico funciona também em termos de imagens, freqüentemente dotadas de elevada carga emocional, mas que têm escassa relação com a realidade do mundo exterior. As pessoas normais também concebem a realidade em termos de imagens emocionalmente carregadas mas, neste caso, elas correspondem à realidade. As pessoas não são *reduzidas* a imagens.

A consciência é uma função ativa e passiva. Não podemos acender deliberadamente a luz da consciência mas, uma vez conscientes, podemos dirigir a luz para onde desejamos ou para onde estiver o nosso interesse. De um modo geral, porém, estamos abertos para ver e perceber o que se passa à nossa volta. Essa parte da consciência que está ativa, tanto em percepção como em reação, constitui o ego. O ego habilita-nos a mudar conscientemente o nosso meio ambiente a fim de satisfazermos as nossas necessidades ou de nos adaptarmos ao nosso meio ambiente. Através do ego, removemos um obstáculo do nosso caminho e, se isso não pode ser feito, então modificamos o nosso comportamento para contornar a barreira. Na minha opinião, entretanto, as pessoas tornaram-se todas egoístas demais na modificação da natureza a fim de satisfazerem suas necessidades e alterarem suas próprias naturezas para enfrentar supostos obstáculos. Nós somos, por exemplo, os únicos animais que negarão seus sentimentos na busca de poder. Nisso, agimos contra a nossa natureza.

Mas, como pode alguém voltar-se contra a sua natureza? Freud sublinhou que, normalmente, não existe escudo contra as excitações que promanam do interior do organismo. Essas excitações são percebidas como prazer ou dor, ou como impulsos associados a emoções, sentimentos e sensações. Não perceber essas excitações cria uma séria desvantagem à capacidade de sobrevivência e plena realização do organismo. Pode

acontecer, porém, que se produzam excitações internas que, em termos de Freud, "produzem um recrudescimento excessivo de desprazer; há uma tendência para tratá-las como se elas estivessem atuando, não partindo do interior mas do exterior, de modo a possibilitar o emprego do escudo como uma defesa contra tais estímulos".[3] Freud está dizendo que aos sentimentos dolorosos pode ser negado acesso à consciência.

Proteger o organismo contra estímulos que ele não pode dominar constitui parte da função adaptativa do ego, cuja finalidade é proteger a integridade da pessoa. Assim, o ego pode até negar alguns aspectos da realidade exterior como um meio de defesa. Vimos isso em pacientes que descreveram sua infância como feliz e seus pais como carinhosos, apesar de admitirem a existência de traumas resultantes de espancamentos, punições e críticas. Para sobreviverem em semelhante situação, as crianças têm que suprimir sua rebelião e submeter-se, o que só podem fazer negando seus próprios sentimentos e a realidade do comportamento dos pais. Mas essa defesa válida converte-se em neurose quando continua até a idade adulta e opera em situações em que a pessoa já não é impotente.

Visto que se consegue a negação insensibilizando a superfície para os estímulos, seu efeito é tornar o ego rígido. O sorriso constante converte-se numa máscara que a pessoa já não pode remover. O resultado é uma diminuição da capacidade do ego para responder emocionalmente à realidade ou para mudar a realidade em harmonia com os próprios sentimentos. Se ampliarmos a analogia de Freud, o ego rígido é como um cavaleiro rígido, vulnerável a ser jogado ao chão pelo cavalo assim que ocorra algum movimento súbito e forte (sentimento). A segurança do ego reside num corpo amortecido, com escassa emoção. Entretanto, esse mesmo amortecimento gera uma fome de sensação, culminando no hedonismo típico de uma cultura narcisista.

Em suma, a pessoa entra em sérias dificuldades se for superestimulada sem qualquer canal para descarregar o excesso de excitação. Essa excitação é vivenciada como dor ou desprazer, nas palavras de Freud, por causa da intensa pressão para descarga. Quando essa tensão atinge o ponto em que a pessoa não pode mais suportar a dor, a pessoa anestesia-se a si mesma. O ego usa seu escudo contra estímulos para bloquear sua percepção do tormento interior. Logo, quanto maior for a ameaça

de descarga, mais energia é investida na fachada apresentada ao mundo, que é o modo de a pessoa controlar e negar o sentimento. O efeito final da superestimulação é aprisionar o verdadeiro *self*, o do sentimento.

SOBRECARGA NA VIDA COTIDIANA

A superestimulação é uma condição geral nas cidades do mundo ocidental. Há barulho demais, movimento demais, atividade demais, excessiva estimulação incomum. O ruído numa cidade como Nova Iorque é quase inacreditável. É uma forma de poluição que destrói o silêncio e a paz. Por muito excitantes que todos os sons possam ser no começo, o nível constante de recepção auditiva não demora em tornar-se perturbador. É suficiente para enlouquecer uma pessoa. Como os nova-iorquinos suportam isso? Todos conhecemos a resposta. Eles insensibilizam-se para isso. Fecham-se para o ruído e realmente não o ouvem. Como a percepção consciente é uma função de contrastes, eles só se apercebem de quão ruidosa é a cidade quando, numa manhã de domingo, o zunzum de atividade declina e prepondera um relativo silêncio.

O movimento numa grande cidade, tanto de veículos como de pedestres, tem um efeito semelhante. No começo, parece excitante mas, no final, é demais. Como se, numa torrente caudalosa, a multidão de pessoas em movimento nos envolvesse em seu fluxo e nos levasse em seu irresistível tropel. Perdemos o sentido de nós mesmos como seres dotados de sentimento. O ritmo é rápido demais; não temos tempo. É desumanizante. Como se, para me recordar o que se perdera, acordei recentemente numa bela manhã de domingo em Nova Iorque. Era outono e o ar estava fresco e límpido. Havia poucos automóveis e não se percebia a azáfama da atividade comercial. Senti um profundo prazer caminhando pelas ruas, um prazer que conhecia de minha mocidade, quando cresci na cidade, mas que raramente se vivencia nos dias de hoje. Naqueles tempos, Nova Iorque tinha uma qualidade humana.

É difícil avaliar o grau de mudança que ocorreu neste século. Bondes puxados por cavalos ainda existiam no começo do século. Homens com vassouras limpavam as sarjetas. Meu pai costumava ir todas as manhãs ao barbeiro local para fazer a barba e ouvir os mexericos. Isto lhe custava cinco centavos. Eu não tenho esse luxo. A dificuldade em apreciar a mudança é porque nos adaptamos às novas condições tão bem que elas

parecem naturais. Mas pagamos um preço por essa adaptação ao *stress* da vida moderna, e esse preço é a ereção de barreiras para nos protegerem da superestimulação. Para funcionar no ritmo de uma máquina, temos que nos tornar como máquinas, o que significa o embotamento de nossos corpos e a negação de nossos sentimentos.*

A superestimulação não ocorre somente nas cidades. Ela acontece em todos os tipos de lares. Em muitos lares americanos, o rádio e a televisão permanecem ligados por longos períodos de tempo. Noticiou-se que o americano médio vê seis horas de televisão por dia. Muitos homens e mulheres vêem televisão ou escutam o rádio enquanto executam suas tarefas domésticas ou mesmo em seus empregos. Parece que necessitam dessa estimulação; ela aumenta a dose de excitação que parece estar faltando em suas vidas. Mas a TV e o rádio também servem de distração – a pessoa evade-se de si mesma e distancia-se de seus próprios sentimentos. Os noticiários no rádio e na TV são particularmente perturbadores porque, com freqüência, provocam-se sentimentos que não podem ser expressos. Ouvir a notícia de um crime hediondo pode suscitar uma cólera que não tem saída para descarga. A pessoa aprende rapidamente a não ser afetada, mas isso significa que ela reforçou o escudo protetor contra os estímulos.

Mais outro fator que contribui para a superestimulação é a constante atividade exigida pela sociedade ocidental. Parece haver tanta coisa a fazer que é quase impossível parar – repousar, pensar, contemplar. Para conseguir, simplesmente, realizar o trabalho de um dia, a pessoa tem que estar em movimento o tempo todo. As pessoas estão atarefadas, ganhando ou gastando dinheiro, ou cuidando das coisas que compram. E pense no ato de dirigir um automóvel. Isto não só é gerador de tensão, pela necessidade de estar permanentemente alerta, como também somos constantemente bombardeados pelas sucessivas paisagens cambiantes.

E, no entanto, as pessoas parecem necessitar de toda essa atividade. Pode haver coisas demais a fazer, mas coisas de menos deixa-as entediadas e intranqüilas. Elas necessitam de programas que propiciem alguma

---

* *Overload,* escrito por Leopold Bellak, descreve a mesma condição, a qual ele atribui à superestimulação devida a eventos constantemente mutáveis. A sobrecarga reduz a capacidade do indivíduo para enfrentar novas situações, senão de maneira superficial.[4]

excitação, de modo que, assim que uma coisa é concluída, outra é imediatamente iniciada. Os jovens de hoje têm sido chamados de geração da ação, subentendendo uma virtude em sua constante atividade. Seu desassossego, entretanto, resulta da incapacidade para ficarem quietos. Eles só se sentem vivos quando estão *fazendo*, mas suas ações constituem uma defesa contra *serem* e sentirem.[5] Entre esses jovens, alguns movimentam-se mais depressa do que outros, que se esforçam por subir a escada da vida mais rapidamente. São os chamados arrivistas, jovens ambiciosos que querem triunfar mais rapidamente que os seus competidores. Tudo na sua vida está subordinado à sua corrida impetuosa para o sucesso.

Não é por acaso que os sons gritantes do *rock* se converteram em moda. Em conjunto com luzes estroboscópicas, eles fornecem estimulação suficientemente poderosa para penetrar quase todos os escudos protetores e excitar o espectador-ouvinte. Mas a excitação não é bastante, é necessário o prazer da descarga. Esta é proporcionada pela vigorosa batida rítmica e os movimentos intensos da dança de discoteca. Tal ambiente parece fornecer uma sensação de vivacidade estuante ao indivíduo narcisista. Mas o *rock* e a dança de discoteca aumentam também o embotamento interior do narcisista ao fazerem a superestimulação parecer um modo normal de vida. Esse é o perigo real de superestimulação. Tendo-se adaptado a ela, as pessoas não parecem capazes de a dispensar.

SUPERESTIMULAÇÃO NA FAMÍLIA

Embora eu acredite que o distúrbio narcisista é um produto da cultura ocidental, também creio que o indivíduo narcisista é fruto de uma situação familiar infeliz, na qual a criança é seduzida para um relacionamento especial com um dos pais (ver o Capítulo 5). Através da intimidade fornecida por essa relação, a criança é exposta a sentimentos adultos e à sexualidade adulta, resultando em sua superestimulação. Um dos pais poderá voltar-se para o filho em busca de simpatia e compreensão, e até compartilhar com ele seus sentimentos de frustração em relação ao cônjuge. Como pode uma criança lidar com tão poderosos apelos emocionais? A aflição de um pai é sempre demais para uma criança. Não há nada que ela possa fazer.

A tensão conjugal é freqüentemente uma combinação das mágoas, desapontamentos e frustrações da infância de ambos os parceiros. Incapaz de responder à aflição recíproca, o casal pode voltar-se para seus filhos em busca do amor que não obteve de seus pais. Independentemente de como tratem os filhos, existe sempre uma solicitação, ostensiva ou encoberta: "Dize-me quanto me amas; dize-me que bom pai (ou mãe) eu sou." Quantas vezes os pais fazem uma criança sentir-se culpada com este comentário: "Vês como luto pelo teu bem-estar?" É claro que a criança está ciente da luta do pai (ou da mãe), porquanto capta a dor dele (ou dela). Como disse uma paciente, "A tristeza de minha mãe era esmagadora. Eu não podia suportar ver sua mágoa. Tinha que fazer tudo o que estivesse ao meu alcance para fazê-la feliz." A experiência dessa paciente não é única. Lamentavelmente, ela é muito comum.

Digamos que é a mãe quem recorre à criança com seus problemas. O que pode uma criança fazer para tornar sua mãe feliz? A primeira coisa é estar à disposição dela – para ouvir suas histórias de mágoas e atribulações, simpatizar com seu sofrimento, compreender suas dificuldades. A criança tem que estar a postos para ela, como a mãe dela não esteve. Com efeito, a criança torna-se um pai (ou mãe) para seu próprio pai (ou mãe). Quantas vezes ouvi minhas pacientes comentarem: "Eu era uma mãe para a minha mãe". O menino pode ser mais como um marido, ocupando o lugar de um "bom pai". Mas nada muda. A mãe continua suas lamentações masoquistas, queixando-se e cativando com agrados. A criança sente-se inundada de sentimentos desagradáveis, sobre os quais nada pode fazer. A criança sequer pode ir embora. A única coisa que pode fazer é nada pedir à mãe – suprimir suas próprias necessidades e sentimentos para que a mãe não se sinta culpada por sua falta de atenção.

Os sentimentos suscitados em crianças por tal situação são dor, tristeza e cólera, tanto por si mesmas como por seus pais. Como esses sentimentos são mais do que as crianças podem absorver, elas devem recorrer ao escudo protetor contra eles, torna-se forçoso que não sintam. Se sentissem plenamente, elas gritariam sua dor, soluçariam sua tristeza e seriam agressivas com fúria destrutiva. Mas não fazem isso – o que pareceria loucura. A solução que encontram é blindarem-se, retesarem os músculos de seus corpos, de modo que seja impossível qualquer expressão de sentimento. Enfiaram-se numa camisa-de-força psicológica.

A blindagem assume numerosas formas ao nível do corpo, as quais refletem, todas, um grau de rigidez global. A expressão "blindagem" foi

introduzida por Wilhelm Reich para descrever um processo pelo qual a tensão crônica se desenvolve nos músculos superficiais do corpo, formando uma couraça dura contra o insulto vindo de fora e o impulso de dentro. Em alguns indivíduos narcisistas, o corpo tem uma aparência estatuesca por causa da rigidez. Em outros casos, o corpo pode ter uma qualidade maciça, como um bloco inteiriço, dando a idéia de que a rigidez se destina a resistir à pressão. Um paciente descreveu sua mãe como um tanque. Seu próprio corpo impressionou-me como sendo semelhante a uma casamata de concreto. Esse era o seu modo de se defender contra o tanque. Contudo, em muitos casos, como já vimos, o corpo não está blindado no sentido de uma rigidez global. No entanto, não deixa de existir uma faixa de tensão na base do crânio, a qual serve para separar a percepção dos eventos corporais.

Até aqui, ao discorrer sobre a superestimulação pelos pais, falei em termos bastante genéricos. Acredito que a verdadeira superestimulação é sexual. Mencionei que a sedução sempre tem implicações sexuais, por mais inocentes que possam parecer as ações dos pais. Alice Miller, eminente psicanalista européia, comenta:

O pai que cresceu num ambiente hostil às pulsões instintivas pode primeiro atrever-se a olhar insistentemente para um órgão genital feminino, brincar com ele e sentir-se excitado enquanto está dando banho em sua filhinha. A mãe [que desenvolveu um medo de genitais masculinos] pode agora estar apta a controlar seu medo em relação a seu pequenino filho. Ela pode, por exemplo, secá-lo após o banho de tal maneira que o menino tenha uma ereção que não é perigosa nem ameaçadora para a mãe. Ela pode massagear o pênis de seu filho até a puberdade a fim de "tratar sua fimose".[6]

Segundo Miller, essas ações parentais tornarão uma criança insegura acerca da sexualidade, e isso é aumentado pela proibição parental das próprias atividades auto-eróticas da criança. Penso que "insegurança" é uma palavra moderada para descrever os efeitos de tal superestimulação sexual. Cumpre recordar que a criança que é estimulada sexualmente por um dos pais não tem possibilidade de descarregar a excitação. O caso de George pode ser extremo mas ilustra claramente o problema.

George, que tinha sido um de meus pacientes, submeteu-se a massagens musculares profundas. Depois disso, escreveu-me:

Ele [o massagista] disse que meu crânio era como um coco, meu queixo era como se eu estivesse mastigando pregos, meu pescoço tinha uma gargantilha de aço em

redor, meu peito estava esvaziado, minhas nádegas estavam tensas como um tambor e meus joelhos estavam rígidos. No nível do ego, compreendi muita coisa que me estava acontecendo. Algo me aterrorizava e construí uma vestimenta blindada em torno disso. Sexualmente, quando eu era jovem, meu pai costumava dar-me palmadas entre as pernas e dizia: "Trate de arranjar garotas." Eu costumava dormir entre minha mãe e minha irmã. Muito ansiosamente, minhas mãos percorriam todo o corpo de minha irmã mas eu só tocava a metade superior do corpo da minha mãe. Isso foi antes de eu começar a masturbar-me.

Minha irmã levou-me a ver filmes de horror. Eu ficava aterrorizado assistindo a *shows* de horror na TV com meu pai. Costumava ficar deitado em minha cama, imóvel, por longos períodos de tempo, com a cabeça debaixo dos lençóis e com medo de olhar para a porta. Achava que eu enlouqueceria se alguém aparecesse na porta.

Receio abraçar minha mãe porque, dormindo entre ela e minha irmã, comecei a fechar-me sexualmente. Temo que isso aconteça de novo. Fico tão gelado que me sento numa cadeira com ela durante horas sem dizer uma palavra.

As palavras de George esclarecem o dano que se pode causar a um rapaz quando é superestimulado sexualmente e, ao mesmo tempo, sente-se aterrorizado pelo pai em virtude da situação edipiana. George não podia resistir a tocar o corpo de sua mãe e da irmã porque isso era excitante demais, mas não auferia prazer algum porque se sentia culpado e assustado demais. Era uma tortura. Tudo o que podia fazer era apertar os maxilares, endurecer o corpo e tentar suportar a tortura. Isto significou fechar-se para os sentimentos, especialmente os sexuais. Ele ainda receava tocar numa mulher e só era capaz de praticar o sexo oral com prostitutas.

Quase todas as crianças estão hoje expostas a um excesso de estimulação sexual, tanto em casa como no meio ambiente. Alguns pais pensam ser conveniente andarem nus pela casa diante dos filhos. Imaginam que isso impedirá o desenvolvimento de inibições sexuais na criança. Não se dão conta de que isso é uma exposição sexual e não nudez. Numa cultura onde as pessoas usam regularmente roupa, despi-las tem implicações sexuais. (Essas implicações estão ausentes num campo nudista, onde ninguém usa roupa.)

Uma quantidade enorme de crianças na cultura moderna cresce rápido demais. Um bom exemplo é a filha de um amigo meu que exigiu aos quatro anos de idade que lhe comprassem calças jeans bem ajustadas, de modo que pudesse mostrar as formas do seu corpo! Infelizmente,

alguns pais orgulham-se do desenvolvimento precoce de seus filhos e até o encorajam. Mas a maturidade aparente dessas crianças precoces é apenas uma sofisticação. Elas estão intelectualmente avançadas, mas emocionalmente retardadas. A exposição de crianças pequenas à sexualidade adulta pode reduzir a inibição para agir de acordo com os próprios impulsos, mas também reduzirá os sentimentos sexuais.

Ruth era uma dessas pessoas – uma jovem e atraente mulher, aparentemente muito segura de si mesma. Era graduada em psicologia e estava trabalhando numa tese de doutorado. Entretanto, quando observei seu corpo num grupo de terapia bioenergética, fiquei chocado. Era o corpo de uma menina de 15 ou 16 anos, e Ruth estava com 33 anos. Eu podia imaginar seu corpo com aparência de 20 anos quando ela tivesse passado dos 40. Fazia-me pensar em Dorian Gray. Ruth não envelheceu porque não cresceu. Em algum nível profundo, ela continuava criança. Sua mente era adulta e muita viva, mas seu corpo permaneceu subdesenvolvido porque sua vida, suas emoções, tinham sido negadas e suprimidas. O senso do *self* de Ruth estava dividido. Por vezes, sentia-se como uma velha; outras vezes, sentia-se como se ainda não tivesse vivido.

Patrícia foi outro exemplo. Quando entrou em meu gabinete para consulta, impressionou-me o seu ar de autodomínio, confiança e firmeza. Tinha apenas 20 anos mas falava como uma mulher de vida, mundana, referindo-se displicentemente a seu uso de cocaína e bebedeiras. Patrícia admitiu estar em apuros; era incapaz de se concentrar e não conseguia fazer seu curso na universidade. Percebi que sua aparente sofisticação era uma fachada; interiormente, ela ainda era uma criança. Quando deixou cair essa fachada por um minuto, pude ver a criança em seus olhos. Patrícia descreveu-se como especial. Seu pai e seus professores sempre lhe tinham dito que ela era melhor do que as outras moças. E sobressaía-se no tênis, na natação e no hipismo; era o que se esperava dela. Mas, depois da puberdade, sua perfomance nessas atividades declinou. Ainda era popular porque era atraente e chamava a atenção, mas era tudo encenação e nenhum sentimento. Era incapaz de chorar, gritar e dar guinchos. De fato, embaraçava-a qualquer expressão de sentimento.

Patrícia tinha tido experiências sexuais, de modo que a interroguei a respeito. "Não penso que seja tudo aquilo que dizem," respondeu ela. "Não acho que tenha essa importância toda." Aos 20 anos! Mas sua observação é compreensível à luz da tensão em sua pelve. Não havia sentimento. A parte inferior de seu corpo estava tão rigorosamente con-

traída que era quase impossível qualquer movimento livre ou espontâneo. O ato sexual era desprovido de significado, mesmo quando ela gostava do rapaz. Que situação trágica para uma jovem!

Os corpos de muitos homens jovens também mostram um grau de imaturidade que contrasta com uma expressão facial de velho. A diferença é ainda mais acentuada quando o indivíduo usa barba. Em contrapartida, a pelve pequena e as pernas finas têm uma qualidade pueril. Em alguns casos, também a parte superior do corpo parece juvenil por causa de um tórax estreito. E essa aparência jovem pode até perpassar no rosto de adulto, especialmente se o homem sorrir ou tirar a barba. Alguns homens maduros podem manifestar uma qualidade juvenil que é muito fascinante, mas isso é diferente. Os homens que estou descrevendo são jovens e velhos ao mesmo tempo – intelectualmente refinados mas emocionalmente imaturos.

Esses jovens, homens e mulheres, estão emocionalmente fixados no início da juventude porque seu desenvolvimento foi sustado. Perderam cedo demais a inocência da infância e, com isso, a oportunidade de uma existência alegre e descontraída que permitiria uma maturação lenta e natural de suas faculdades. Eles são impelidos a aprender com brinquedos e jogos educativos, sob os olhares vigilantes de pais que estão constantemente medindo o progresso dos filhos. As crianças precisam que as deixem sozinhas para brincar pelo puro prazer lúdico, sem qualquer objetivo ulterior, como a aprendizagem. E as crianças pressentem as expectativas dos pais, quer sejam explicitamente declaradas ou não. Com muita freqüência, os pais atentam apenas para as realizações de uma criança, para os sinais de "especialismo" no mundo. Acompanham o progresso de uma criança como os torcedores acompanham sua equipe. Que aproveitamento está a criança tendo na escola, nos esportes, com amigos? O fracasso é inaceitável. Mas também existem muitos pais que estão cientes da tremenda pressão competitiva que a cultura hodierna exerce sobre as crianças, e eles tentam assegurar a seus filhos que ser mediano já é bastante bom. Lamentavelmente, é muito difícil para uma criança a quem se fez sentir em casa que era especial aceitar ser mediana ou comum no mundo. Ninguém pode estar livre das forças culturais. No mundo ocidental, que está orientado para o êxito material, o fracasso é um pecado capital.

NUTRIMENTO INSUFICIENTE

Outra razão para a pressão sobre as crianças para que cresçam depressa é o desejo dos pais de se verem livres da obrigação de estarem sempre à disposição delas. Eles querem dedicar mais energia às suas próprias necessidades de realização pessoal. Essa conduta poderá parecer razoável do ponto de vista dos pais, mas o modo como isso é feito hoje em dia é contraproducente. A ausência de uma mãe tem um efeito negativo sobre a criança, porquanto a mãe é o mundo primário da criança, especialmente quando se leva em conta a amamentação. Na minha opinião, o contato com o corpo da mãe se reveste de particular importância nos primeiros anos de vida. Não acredito que o pai possa substituir a mãe a esse respeito; o corpo dele carece da macieza que o dela tem. Segundo a opinião geral, deve-se apoiar o desejo da mãe de se afastar de seus filhos a fim de melhorar sua saúde e bons sentimentos, dos quais a criança está dependente. Embora, para mim, seja triste quando as necessidades de uma mãe conflitam com as de seus filhos pequenos.

É importante não ser colhido no narcisismo de nossa cultura, que identifica a realização pessoal com o sucesso no mundo dos negócios. Há uma satisfação do ego a ser obtida através desse êxito, mas isso não satisfaz as necessidades básicas do indivíduo nem seu potencial enquanto ser humano. As necessidades básicas são necessidades corporais e só podem ser satisfeitas ao nível do corpo. São elas: respirar plena e profundamente, comer com bom apetite, dormir quando se está fatigado, e fazer amor com um desejo apaixonado. Que adianta ser uma pessoa bem-sucedida no mundo, ter fama, se ela está angustiada e infeliz em seu próprio ser? Tratei, certa vez, de um célebre autor que estava tão deprimido que acordava todas as manhãs com o desejo de morrer. A pessoa está mais plenamente realizada em seu ser quando está estuante de vida, vibrantemente viva. A total realização pessoal está no uso pleno de todas as nossas faculdades. É narcisista pensar que só estamos realizados através do uso de nossa mente. Não desfrutar do uso de nossas pernas para andar, de nossos braços para abraçar, de nossos olhos para ver, de nossos lábios para beijar, é estar carente, não realizado. Não se aplica este argumento aos seios de uma mulher, que são destinados a amamentar um bebê? O que pode ser mais gratificante do que alimentar uma nova vida?

Não sou contrário a que as mulheres tenham uma carreira ou conquistem o sucesso. Elas têm o mesmo potencial criativo que os homens

e podem oferecer ao mundo tanto quanto eles. Mas não acredito que um homem ou uma mulher se sintam realizados pelo que fazem. A pessoa encontra sua verdadeira realização em ser, não em fazer, em ser o gênero de pessoa que, através de seus bons sentimentos, pode ajudar outras a também sentirem-se bem. Os sucessos de uma pessoa são o glacê de um bolo, o molho numa carne. Só os narcisistas confundem o tempero com o alimento. O meu argumento, neste ponto, é que, se não satisfizermos as necessidades de nossos filhos, predispomo-los para um distúrbio narcisista da personalidade.

As crianças necessitam de nutrimento na forma de amor, apoio, proximidade e contato com o corpo da mãe para desenvolver um *self* estável e seguro. Também necessitam de atenção e respeito por seus sentimentos a fim de adquirir um sólido senso do *self*. Se eles forem deficientes, a criança terá uma sensação de carência que continuará até a vida adulta. Uma pessoa como essa, quando é mãe, considera as necessidades e os pedidos da criança como um obstáculo à sua própria realização pessoal. Em conseqüência desse conflito, ela terá dificuldade em satisfazer as necessidades de seu filho, e assim o problema de insatisfação passa de uma geração para outra.

As próprias condições da vida moderna geram obstáculos a um nutrimento adequado. Isto me foi claramente mostrado num vôo de Nova Iorque para Detroit. Era uma saída muito cedo (7,30 da manhã). Sentei-me ao lado de uma mãe com duas filhas, uma de dois anos e meio, a outra de nove meses. A criança mais velha usava uma camiseta com a inscrição "Mulher Liberada". Embora não fosse ainda mulher, ela tinha sido "liberada" de sua infância pelas exigências da situação. O avião estava lotado, a mãe preocupada com o bebê, de modo que a menina tinha que se comportar como um adulto. Mas não conseguia inteiramente; ela estava irrequieta. A mãe contou-me que se tinham levantado todos às 5,30 da manhã para apanhar o avião. Mas isso não desculpava a criança. Quando esta perturbou a mãe, foi-lhe dito: "Fique quieta. Quer que eu lhe bata de novo?"

Senti pena dessa menininha. Apesar de minha compreensão sobre a situação difícil em que a mãe se encontrava, não pude sentir simpatia por ela, sobretudo quando me disse, em referência à menina: "Ela já fez esta viagem inúmeras vezes." A mãe disse isso com orgulho, como se o fato indicasse um grau de maturidade e sofisticação na criança. Quaisquer que fossem as razões para essas viagens, e podem ter sido importantes,

a criança sofria por causa delas. Por exemplo, nunca chorou, embora eu pudesse ver que, por diversas vezes, esteve próxima das lágrimas. Embora eu pressentisse que a mãe era uma pessoa afetuosa e cordial, com um profundo amor pelas filhas, no conflito entre seus interesses e os das crianças, os destas eram sacrificados. O incidente sugeriu quão pouco espaço e tempo uma mãe pode ter, em sua atarefada vida, para os seus sentimentos e para os de seus filhos. As viagens ou alguma outra atividade têm precedência sobre os sentimentos.

O principal efeito do nutrimento insuficiente sobre uma criança é a supressão do sentimento de anelo, especificamente, o anseio de contato com o corpo da mãe, que representa amor, conforto e segurança. O sentimento é suprimido porque é doloroso demais querer desesperadamente alguma coisa que não se pode ter. Mas, sem esse sentimento, é difícil conseguir a intimidade física com outro ser humano no nível do sentimento. Todos os narcisistas têm esse problema, o qual não pode ser resolvido enquanto o sentimento de anelo não for reativado. O anelo expressa-se mediante a extensão dos braços para acolher alguém e com os lábios para beijar a pessoa. Beijar é uma extensão da sucção do bebê no peito materno. O sentimento de anelo é suprimido, portanto, inibindo o impulso para estender os braços e chupar – comprimindo os lábios, apertando o queixo e contraindo a garganta. Mediante essas tensões, a criança, com efeito, diz: "Eu não quero você, mamãe, porque eu não posso tê-la."

Sugar faz falta, em seu nível mais profundo, porque sugar é admitir. Quando respiramos, admitimos ar. Se a sucção for inibida, a respiração é perturbada, torna-se superficial em vez de cheia e profunda. Muitas pessoas restringem a respiração porque a respiração profunda energiza o organismo e conduz ao sentimento. O método mais imediato para bloquear um sentimento é reter a respiração.

A respiração superficial reflete-se na restrição dos movimentos respiratórios à área do diafragma. Na respiração mais profunda, estão envolvidos a garganta e o abdome, e o processo de admissão de ar é mais ativo e agressivo. A garganta abre-se, tornando-se literalmente maior, e a parede abdominal move-se de dentro para fora, dilatando essa cavidade. Psicologicamente, abrir a garganta abre o caminho para o coração e seus sentimentos, expressos nos sons do canto e do choro. Fechar a garganta não permite que nada entre ou saia. A sucção também pode ser superficial ou profunda. Pode-se sugar com os lábios e a língua ou com a língua

pressionando contra o palato duro, o fundo da boca e a garganta. Os bebês alimentados com mamadeira sugam de maneira superficial, ao passo que os bebês amamentados ao peito sugam com o fundo da boca, o mamilo contra o palato duro.

Quando os pacientes são encorajados a respirar profundamente, sorvendo ar com a garganta, isso não raro tem um efeito dramático. Após certo número desses sorvos, os pacientes podem espontaneamente romper em profundos soluços. Também sentem, por vezes, a dor do anelo frustrado em suas gargantas. Se lhes for pedido que, ao mesmo tempo, estendam os lábios e os braços para diante, como um bebê poderá fazer com sua mãe, os pacientes vivenciam a privação de nutrimento de que sofreram quando eram crianças. Na maioria dos casos, entretanto, os pacientes defendem-se vigorosamente contra o sentimento de dor e tristeza resultante dessa privação, e faz-se necessário considerável trabalho terapêutico para trazer à tona esses sentimentos suprimidos.

O Caso de Karen

Karen recorreu à terapia porque, como ela disse, não tinha sensações. Quase nada sentia em seu corpo e funcionava como uma boneca mecânica. Sua boca e garganta estavam especialmente contraídas, e tinha tão pouca sensação em seus lábios que um beijo nada significava para ela. "O encontro de duas bocas é para mim uma coisa muito estranha", comentou ela. Não tinha desejo de qualquer contato íntimo com outro ser humano.

A infância de Karen podia ser descrita como um pesadelo. Tivera pouco contato físico com a mãe e quase nenhum com o pai, que achava as mulheres repugnantes. A expressão de nojo estampada no rosto dele repelia Karen; ela reagia ao pai como este a ela. Com a mãe, em nível emocional, havia o que eu posso chamar um pseudocontato, pois a mãe via Karen apenas como uma imagem. "Ela era louca," recordou Karen. "Vigiava cada um de meus movimentos. Estava tão 'dentro' de mim! Eu era sua menininha. Tinha que ser perfeita."

Karen tornou-se uma narcisista típica, da variedade de fronteira. Na superfície, parecia normal, mas era apenas uma boneca sorridente. Inte-

riormente, não tinha qualquer sentimento. "Desde tenra idade," contou ela, "era incapaz de me concentrar. Não absorvia nada. Não retinha sequer uma linha do que lia; nada aprendia na escola. Não podia respirar." A garganta de Karen estava fechada.

Trabalhei com Karen por largo tempo, fazendo progressos lentos mas seguros. O sentimento só voltou aos poucos. Tinha consciência de que em vida estivera num estado de morte; era um longo caminho de regresso à vida. No início da terapia, era quase impossível para Karen chorar ou gritar. Não conseguia extrair qualquer som emocional de sua garganta. Trabalhamos arduamente em conjunto para mobilizar seu corpo através de exercícios e manipulações; e, finalmente, após vários anos, ela entrou em contato com a cólera e a tristeza. À medida que a terapia progredia, Karen continuou sentindo-se melhor, mas negava que tivesse qualquer desejo de intimidade com outra pessoa, sobretudo um homem. Sua vagina estava tão inerme e insensível quanto sua boca.

A resistência de Karen a querer uma aproximação tinha várias determinantes. Em primeiro lugar, ela era rancorosa. Tendo-lhe sido negada intimidade quando criança, ela não pretendia agora solicitá-la à ninguém. Seu azedume a recluiu. Além disso, Karen era arrogante — nenhum homem era digno de abordá-la; ela era especial. Trabalhei com essas defesas psicológicas quando elas surgiram na situação de transferência, mas não pude atingir as carências de Karen porque sob suas defesas do ego havia dor — uma dor tão intensa que ela não se atrevia a senti-la. Essa dor estava ligada ao anseio encerrado em sua garganta.

Finalmente, numa sessão, ocorreu o desbloqueio em relação à dor. Karen estava trabalhando para abrir a garganta e tentava deliberadamente sorver como se estivesse arquejando por falta de ar. Enquanto executava esses movimentos ofegantes, apliquei alguma pressão com os meus dedos nos músculos escalenos muito tensos, aos lados do pescoço. Ela começou a chorar, mais profundamente do que nunca. Entre explosões de choro e soluços, ela expressou seus sentimentos. "Minha garganta está tão apertada que não consigo soltá-la apenas com o choro," começou ela. Quando a garganta começou finalmente a se abrir, Karen perguntou: "Por que é que a garganta agora me dói?" Com cada descarga de sentimento, seu choro tornou-se cada vez mais profundo e mais intenso. Num dado ponto, ao recordar como se sentira sozinha e desesperada em criança, Karen gritou, num sentido desabafo: "A dor era tão grande. Que dor, que dor! Continuou por anos e anos. A necessidade e a dor. A necessidade

e a dor. Sempre a necessidade e sempre a dor. Por quanto tempo você pode continuar?" Enquanto dizia isso, agarrava a garganta, estendida na cama. E prosseguiu: "Preciso tanto de você. E dói-me tanto. Não havia ninguém com quem compartilhar, ninguém a quem contar. Era a solidão total."

Karen contou então um incidente sobre o qual não me falara antes. "Conheci um homem que foi comigo ao meu apartamento apenas para ter sexo comigo," disse ela. "Eu estava tão só, tão desesperada por algum contato físico. Mas não consegui responder-lhe sexualmente. Então ele levantou-se e saiu. Fiquei tão destroçada quando ele saiu do apartamento que apanhei um objeto qualquer de cima da mesa, corri atrás dele no corredor e disse: 'Tenho algo para dar-lhe.' Ele olhou para mim como se eu fosse louca e continuou andando. Depois dessa experiência, nunca mais precisei de ninguém. Alguma coisa se fechou dentro de mim. Levantava-me pela manhã e ia para o trabalho como um autômato. Eu estava realmente louca."

Karen, deitada no meu divã, soluçava profunda e ruidosamente, em rajadas de sentimento. Entre os soluços, gemia. Era como os queixumes de uma pessoa louca. Mas Karen não estava louca. Ela sabia o que estava fazendo. Estava em contato com a realidade — a realidade de uma dor quase insuportável. Tinham sido necessários muitos anos de terapia para ela ganhar a coragem e a força do ego que a capacitavam a enfrentar a realidade. A dor tinha sido suficiente para levar à loucura uma pessoa, de modo que, para reter sua sanidade mental, Karen insensibilizara-se para a *dor*. O resultado era a incapacidade para respirar profundamente. Como ela própria comentou numa ocasião: "Senti o sufoco em minha garganta e no meu peito durante anos; achava que não podia respirar. Era incapaz de um simples e profundo fôlego; havia muita dor em meu diafragma. Não sei como sobrevivi."

* * *

Como vimos, o excesso de estimulação ou o excesso de exigências a uma criança, conjugado com escassa amamentação e apoio, aumenta o risco de sério distúrbio narcisista. Lamentavelmente, é nessa direção que a cultura moderna caminha a respeito da criação dos filhos. Na minha opinião, as mães que têm uma carreira profissional não dispõem de tempo para realizar a tarefa maternal de que as crianças necessitam. Embora

não afirme que a amamentação pode evitar que uma criança se torne neurótica ou narcisista, ela preenche, sem dúvida, as necessidades de contato, proximidade e satisfação erótica da criança. Propicia ao bebê o sentimento de que a mãe (o mundo do bebê) existe para ele. Mas quantas mães podem hoje dedicar-se inteiramente a seus filhos? Algumas são, elas mesmas, carentes e procuram sua própria realização plena. É muito mais fácil alimentar a criança com alimentos infantis enlatados! E, se a criança está irrequieta, há sempre um jeito de distraí-la com brinquedos. Conheço pais que ficam rodando de carro com seus bebês a fim de acalmá-los para que durmam. Parece que quanto mais ativa a cultura se torna, menos tempo há para as crianças, as quais, portanto, são mais carentes. É um círculo vicioso, pois as crianças carentes procuram sua realização numa atividade incansável que as deixa mais frustradas. Poderá causar surpresa que muitas se voltem para as drogas? As drogas constituem um modo de insensibilizar o corpo e matar a dor. Outro modo é ficar tão atarefado na luta pelo poder, no mundo dos negócios, que não haja sequer tempo para sentir.

Reconheço que muitas mulheres vão trabalhar por uma questão de necessidade econômica. Se essa necessidade é um problema de sobrevivência ou mesmo de vida decente, as necessidades das crianças podem ter que ficar subordinadas a essa necessidade. Mas muitas mães trabalham por um padrão de vida que, em outras épocas e em outros lugares, seria considerado um luxo. É claro, as pessoas gostariam de ter o que outras têm, e seu amor-próprio sofre se não puderem rivalizar com o padrão de vida dos seus vizinhos. Esse desejo é a força que impulsiona uma cultura narcisista que, por seu turno, priva a vida de significado e dignidade e cria indivíduos narcisistas. Entretanto, não acredito que o indivíduo seja apenas um parafuso numa máquina econômica ou que seja apenas uma vítima impotente de uma cultura que está ficando insana. Se assim for, então a nossa situação é desesperadora. Felizmente, a terapia mostrou que as pessoas dispõem de potencial para assumir a responsabilidade por suas vidas. Se cada pessoa fizesse isso, a sociedade mudaria. Mas, se apenas uma pessoa o fizer, não estamos perdidos. O primeiro passo é reconhecer a insanidade do nosso tempo.

9

A LOUCURA DE NOSSO TEMPO

A APARÊNCIA DE SANIDADE MENTAL

A questão que nos preocupa é a seguinte: Em que bases podemos descrever o estado de nossa cultura como insano? Leopold Bellak, eminente psiquiatra, psicólogo e psicanalista, realizou o seguinte diagnóstico clínico da moderna condição sócio-psicológica: "Se ser louco significa ter grande dificuldade em adaptar-se ao mundo tal como ele é (uma definição com que concordo), então a sociedade *está* louca."[1] Mas, embora concorde com o seu diagnóstico, não comungo inteiramente o seu raciocínio. Se o mundo em que vivemos, isto é, o mundo de cultura, fosse irreal, então a incapacidade de adaptação não seria vista como loucura. No meu entender, os narcisistas estão perfeitamente adaptados ao mundo em que vivemos; adotam seus valores, circulam de acordo com seus padrões em constante mudança e sentem-se à vontade em sua superficialidade. Aqueles dentre nós que possuem um sentimento de passado, que buscam mais a segurança e a estabilidade do que a mudança e que não têm fé nos sistemas de computadores, esses é que têm verdadeira dificuldade em adaptar-se. Considero pessoalmente perturbador toda vez que o preço de um produto de uso corrente muda como resultado da inflação. Quem está louco e por quê?

Nos tribunais, como vimos no Capítulo 7, ser um pouco louco é coisa que não existe. O paciente é julgado mentalmente são ou insano. Essa decisão é necessária para determinar se uma pessoa deve ser responsabilizada por um crime e enviada para a prisão, ou se a pessoa deve ser hospitalizada. Mas essa postura "ou isto ou aquilo" não se ajusta ao

ponto de vista do senso comum, o qual reconhece que tais coisas raramente são pretas ou brancas, que as pessoas podem estar parcialmente loucas se parecem funcionar normalmente. Confio muito no senso comum, porque este representa a experiência acumulada de muita gente. Assim, também concordo com a idéia ditada pelo senso comum segundo a qual o comportamento autodestrutivo deve ser considerado insano. O comportamento narcisista enquadra-se nessa categoria.

Que podemos dizer sobre a natureza da insanidade? Como já mencionei, a insanidade manifesta pode ser aferida pela ausência de contato de uma pessoa com a realidade, usualmente demonstrada por uma desorientação no tempo e no espaço. Os psiquiatras podem perguntar: "Você sabe que dia é hoje? Você sabe quem é? Onde está?" A incapacidade de responder corretamente a essas perguntas é uma prova bastante clara de desorientação, de uma perda de contato com a realidade e, portanto, de insanidade.

Mas, se uma pessoa não está em contato com seus sentimentos, estará divorciada da realidade? Se um indivíduo está identificado com a sua imagem ou falso *self*, saberá ele realmente quem é? Se acredita que, privado de poder, será usado e humilhado, ele não será um pouco insano? Em outras palavras, existirá certo grau de insanidade na personalidade narcisista?

Recorde-se que, no Capítulo 1, descrevi um espectro de distúrbios narcisistas. Esse espectro incluía a personalidade paranóide, em que descobrimos a presença de megalomania. Mas a megalomania não está limitada aos indivíduos paranóides. Ela pode ser encontrada, em algum nível, em todos os esquizofrênicos. Um paciente mental que crê ser Jesus Cristo ou Napoleão vê-se a si mesmo em termos sumamente grandiosos. Todo esquizofrênico tem uma auto-imagem presunçosa, a qual está fora de contato com a realidade. Mas não é irreal toda auto-imagem presunçosa? E, se o é, a própria grandiosidade não constitui uma expressão de irrealidade e, portanto, um sinal de certo grau de insanidade?

A questão que se apresenta aqui, como em outras parte deste estudo, é a seguinte: Se o narcisista é, em certo grau, insano e se o esquizofrênico é narcisista, qual é a diferença entre eles e que relação existe entre um e o outro? Um critério é o proposto por Bellak, ou seja, a capacidade de adaptação. O esquizofrênico não pode se adaptar ao seu meio ambiente, ao passo que o narcisista pode. Evidentemente, essa adaptação é em nível superficial mas, nesse nível, é eficaz e serve, portanto, como uma âncora na realidade ou uma defesa contra a insanidade subjacente. Esse conceito

pode ser ampliado a todos os neuróticos, uma vez que existe certa medida de narcisismo em cada indivíduo neurótico. Isto significa que existe também um elemento de esquizofrenia em todos os neuróticos.[2] Contudo, os diagnósticos clínicos baseiam-se freqüentemente na sintomatologia preponderante, com o resultado de que as tendências esquizóides e narcisistas que estão no âmago da personalidade são geralmente ignoradas.

Na medida em que a identidade da pessoa se baseia numa imagem, ela não está em contato com a realidade do seu ser. Em todos os outros aspectos, o indivíduo poderá parecer que está orientado para a realidade e em total contato com ela, mas existe em sua personalidade uma fratura — talvez apenas uma brecha ínfima — que constitui uma tendência para a insanidade. À medida que o grau de narcisismo recrudesce, a brecha vai ficando cada vez mais pronunciada mas ainda se situa abaixo da superfície e pode ser facilmente encoberta. Assim, o espectro de narcisismo pode ser também visto como uma escala de insanidade. Num extremo, estão os narcisistas fálicos, cujo comportamento está tão afinado com a cultura ocidental que sua sanidade mental não seria sequer posta em dúvida; no outro extremo, estão os esquizofrênicos paranóides, manifestamente insanos. Entre os dois pólos estão os caracteres narcisistas, as personalidades de fronteira e as personalidades psicopáticas.

Consideremos as personalidades psicopáticas. Por vezes, o comportamento delas pode ser tão bizarro e tão autodestrutivo que a sua sanidade mental é facilmente questionada. Entretanto, quando investigadas, verifica-se que essas personalidades estão plenamente orientadas para a situação, sua cognição não é perturbada e suas respostas parecem lógicas e convincentes.

A idéia de uma insanidade subjacente na personalidade psicopática é a tese defendida por Hervey Cleckley, professor de psiquiatria, em seu livro intitulado *The Mask of Sanity.*[3] Esse livro contém numerosas histórias detalhadas de casos de pessoas cujos comportamentos são claramente psicopáticos, envolvendo mentira, roubo, falsificação, embriaguez, exibicionismo público vulgar e promiscuidade sexual. O que surpreende nesses indivíduos é que, falando com eles e ouvindo-os, não se acreditaria no registro documentado de suas ações. Eles impressionam o entrevistador como sinceros, honestos, atentos, inteligentes e perceptivos.

Cleckley descreve o caso de Anna, uma mulher que, aos 40 anos, deu uma impressão de energia, alegre espontaneidade e radiante juventude. Sua compostura e maneiras sugeriram boa criação e educação. Falava simplesmente, mas com inteligência, e estava muito familiarizada com muitos assuntos. Comenta Cleckley que, mesmo conhecendo a história de Anna, somos inclinados a rejeitá-la em virtude do "caráter óbvio dessa cativante mulher".

Para se apreciar sua história, cumpre-nos saber que Anna nasceu de pais ricos na primeira década do século XX, na Geórgia. Isto significa que Anna foi criada para ser uma "senhora", ataviada com luvas brancas e um chapéu em grande estilo. A história começa quando Anna era uma adolescente no ginásio local. Formou-se um clube de 10 rapazes para compartirem suas experiências dos favores sexuais de Anna. Quando isto se tornou público e notório, os pais dela ficaram horrorizados e mandaram-na para um internato. Sua conduta aí, porém, acabou redundando na sua expulsão. Começando com violações menores, como fumar, matar aulas e ser desrespeitosa, prosseguiu mentindo, fraudando e cometendo pequenos furtos. Esse padrão continuou em mais de meia dúzia de escolas que freqüentou. Havia um demônio em Anna que parecia deliciar-se em escandalizar as pessoas. Numa escola, ela colocou preservativos em todos os sofás e almofadas da sala onde era permitido a rapazes e moças reunirem-se, dispondo-os de modo que ficassem expostos com a movimentação dos jovens. Suponho que ninguém ficaria chocado com isso hoje em dia, mas a cultura de Anna ainda era vitoriana. Em outra escola, ela escreveu na porta do gabinete do sisudo professor de latim: AQUI, XOXOTA GOSTOSA DISPONÍVEL – BARATO.

Ao deixar a escola, Anna iniciou uma carreira de promiscuidade sexual, incluindo vários encontros em bares e na rua e, ocasionalmente, curras. Depois de beber num local "barra pesada", ela e um grupo de homens saíram de carro para os arredores, e cada homem manteve relação sexual com Anna, revezando-se. Casou, várias vezes, com homens por quem não nutria sentimentos especiais e nunca foi fiel a qualquer um deles. Esse comportamento acontecia enquanto Anna "passava na comunidade por ser uma mulher idônea, submissa e atraente. A maior parte do tempo ela parecia segura de si, polida e um paradigma do comporta-

mento apropriado."[4] Durante certo período, chegou até a lecionar uma classe da Escola Dominical. Suas aulas eram eticamente admiráveis e davam uma forte impressão de sinceridade.

O diagnóstico de personalidade psicopática é claro em decorrência do seu padrão de comportamento, apesar da ausência de qualquer impulso evidente no sentido do poder ou de tentativas de auto-engrandecimento. Anna nunca mostrou o menor indício de que sentisse qualquer emoção ligada às suas ações. Mesmo quando suas atividades sexuais e extravagâncias se tornaram conhecidas, ela não mostrou vergonha, medo ou consternação. Sobre os casos sexuais de Anna, diz Cleckley que, muito provavelmente, "essa mulher tem algo menos do que a ordinária motivação sexual consciente, e que a característica mais significativa de suas experiências sexuais é que, a despeito de respostas mecânicas freqüentes, isto significou muito pouco para ela".[5]

A atividade sexual de Anna significou tão pouco para ela porque não havia emoção. Era uma atividade predominantemente mecânica. Sem emoção, ela não podia sentir qualquer culpa, vergonha ou remorso. Mas, nesse caso, a grande indagação é esta: Por que fazia ela tudo isso, se não havia emoção? Qual era a sua motivação? Cleckley não oferece resposta a essas perguntas nem as analisa. Ele faz apenas um comentário muito significativo a respeito de Anna. Reconhecendo que as emoções normais de amor, ódio, alegria e sofrimento estavam ausentes da personalidade adulta de Anna, Cleckley comenta: "Eu não direi que Anna nunca amou, odiou, ou sofreu. Penso ter havido uma época em que provavelmente ela conheceu tudo isso precocemente e num grau além do comum. Tudo isso, porém, está atrás de uma cortina de ferro."[6] A cortina de ferro é a negação de sentimento, tão característica de todas as personalidades narcisistas.

A transformação psicopática em atos, como a de Anna, pode ser psicologicamente explicada como uma rejeição dos valores parentais e rebelião contra estes. Apoiados no que a psicanálise nos ensinou, também a explicamos como um revide contra quem a magoou (o pai ou a mãe). Anna pode não ter sentido qualquer pesar acerca de seu fracasso em comportar-se como uma criança "normal", mas seus pais sentiram, por certo. Se eles sofreram em conseqüência do comportamento dela, podemos presumir que, inconscientemente, era esse o objetivo de Anna. O comentário de Cleckley sugere alguma mágoa profunda, uma traição de amor, nos primeiros anos de vida, à qual ela reagiu, reprimindo todos os senti-

mentos. Talvez o pai dela fosse sedutor e depois a rejeitasse, quando vieram à superfície os sentimentos sexuais da filha. Isso não é incomum. Talvez houvesse hipocrisia na família. O cidadão, pai e marido exemplar podia ter sido um libertino em seu íntimo. Também isso é possível.

Essas suposições podem explicar alguns aspectos do comportamento de Anna. Mas deixam sem resposta a questão: Por que motivo ela agiu como agiu? Antes de examinarmos esta pergunta, entretanto, consideremos outro dos casos de Cleckley.

Segundo Cleckley, John, médico bem-sucedido, era altamente respeitado em sua comunidade. Ao contrário de Anna, ele tinha conseguido um bom ajustamento à vida. Não obstante, sua história mostrou certo número de desregramentos gratuitos, começando na infância mas tornando-se mais sérios à medida que passavam os anos. Por exemplo, ele perdeu várias e promissoras nomeações para hospitais, chegando ao trabalho completamente bêbedo ou usando uma linguagem ou conduta obscena. Viu-se forçado a mudar de uma cidade onde tinha uma clínica bem conceituada, por causa de um escândalo decorrente de uma ida a um bordel. Durante uma farra com um amigo e duas prostitutas, quando estava totalmente embriagado, arrancou com uma mordida o mamilo de uma das mulheres. Embora tivesse evitado uma condenação, ao fazer um vultoso acordo monetário com ela, John viu-se forçado a abandonar a cidade. Mas não aprendeu a lição com esse incidente. Episódios de embriaguez até perder a consciência em quartos de hotéis, quebra de móveis e telefonemas para a esposa, anunciando-lhe que ia se matar, prosseguiram com regularidade. Por quê? Que forças impeliam esse homem a um comportamento tão obviamente autodestrutivo? Que força leva qualquer homem a beber a ponto de perder o controle sobre suas ações?

A QUESTÃO DO COMPORTAMENTO AUTODESTRUTIVO

Para entendermos o comportamento autodestrutivo, cumpre reconhecer que não pode ser um ato absurdo. Considerar qualquer ação como desprovida de significado é negar que a vida possui uma direção interior. Pensar que o id é caótico ou que os nossos impulsos são tão fortuitos quanto o movimento de moléculas, contradiz o senso comum. Um orga-

nismo vivo é um sistema altamente organizado e dirigido por dois instintos poderosos – um de autopreservação e o outro de perpetuação da espécie. O comportamento autodestrutivo contraria diretamente o primeiro desses instintos mas, apesar disso, ocorre. Algumas pessoas cometem suicídio mas têm suas razões, que são importantes para elas. Outras pessoas sacrificam suas vidas em atos heróicos, sugerindo a existência na personalidade humana de forças que são mais fortes do que o instinto de sobrevivência. Uma dessas forças, creio eu, é o sentimento de que a vida tem que possuir algum significado. Muitas pessoas encontram um significado suficiente na perspectiva de prazer. Por prazer não entendo o hedonismo sensual ou propenso à volúpia, mas o bom sentimento que promana da saúde e a capacidade de nos entregarmos plenamente a qualquer atividade que nos seja requerida em dado momento. Nesses termos, uma vida que não ofereça perspectiva de prazer, mas apenas a certeza de sofrimento, não merece ser vivida. Sem outras razões ou significados para viver, a pessoa poderá ser tentada a pôr fim à sua existência, para evitar a dor e o sofrimento. Tal ação levada a cabo por um paciente de câncer incurável, por exemplo, faria sentido.

É claro, pode-se argumentar que, enquanto há vida, há esperança. Também pode ser levantada a questão ética do direito de uma pessoa a pôr termo à sua própria vida. Se deixarmos de lado os méritos da ação, podemos dizer que, em certas circunstâncias, o suicídio se justifica – ou, pelo menos, faz sentido para a pessoa que o comete. Segue-se daí que outras formas de comportamento autodestrutivo poderiam ser compreensíveis se conhecêssemos o estado interior da pessoa. O alcoolismo, por exemplo, seria suscetível de uma interpretação semelhante à do suicídio – ou seja, que o vício resulta de uma tentativa de fuga a sentimentos intoleráveis de dor, ansiedade ou frustração. Os alcoólicos podem insensibilizar-se de modo a não sentir algum tormento interior. É claro, a tentativa fracassa, pois o alívio propiciado pelo álcool é momentâneo e o regresso à realidade mais penoso do que antes. Todas essas tentativas de evasão de nós mesmos devem fracassar, pois a única evasão real da vida é a morte.

Além do desejo de fugir à dor, o comportamento autodestrutivo tem outra motivação: o desejo inconsciente de vingar-se de alguém, de fazer outrem sofrer pela mágoa que a pessoa sente. "Vocês vão se lamentar por isso", é o que o suicida diz, com efeito, à família e aos amigos íntimos. Mas não acredito que seja essa a motivação dominante. O meu trabalho com alcoólicos convenceu-me de que, quando o sofrimento

interno é eliminado, a dependência do álcool desaparece. O sofrimento resulta de conflitos emocionais não resolvidos que foram reprimidos no inconsciente. Solucionar esses conflitos não é tarefa simples nem fácil. Existe uma cólera tremenda no alcoólico, a qual se volta contra o *self* através da culpa. Cólera e culpa acerca de sentimentos sexuais constituem provavelmente a base psicológica para o recurso ao álcool. Entretanto, o alcoólico não é único nessa culpa. Outros neuróticos também sofrem dela. Além disso, a supressão desses sentimentos não é completa; eles ameaçam constantemente irromper. Quando o esforço para conter esses sentimentos atinge um ponto em que o indivíduo pressente que não pode continuar a suportá-los, ele volta-se para a bebida.

O que é que o álcool faz? Não é um sedativo nem um anestésico, embora possa diminuir a ansiedade e a sensibilidade à dor. Tampouco é um estimulante, embora "anime" algumas pessoas. O que o álcool faz é enfraquecer o controle do ego sobre o corpo e derrubar proibições do superego, assim liberando uma pessoa de suas inibições. Por conseguinte, os sentimentos expressam-se mais facilmente — exceto que a percepção da emoção é embotada. As pessoas podem chorar quando tomam uns copos a mais, mas não se sentem realmente tristes; podem enfurecer-se sem ter plena consciência de que estão furiosas. O álcool abre um espaço entre a pessoa e a realidade, o que permite um certo grau de transformação em atos.

Vejamos o caso do alcoolismo de John, o médico descrito por Cleckley. Sua embriaguez ocorria durante farras — um sinal de aumento de *stress*, interior ou exterior. Todos nós estamos familiarizados com a pressão no trabalho ou em casa, mas o *stress* interno é o mais importante. Surge quando sentimentos suprimidos ameaçam irromper na consciência. De um modo geral, isto acontece quando o *stress* exterior está reduzido, como em feriados e fins de semana. É nesses dias que muitas pessoas bebem bastante. Incapaz de conter ou suprimir os sentimentos e igualmente incapaz de exprimi-los abertamente por causa da culpa, o alcoólico passa a embriagar-se. Quando o controle do ego se desintegra, os impulsos suprimidos irrompem — menos seu conteúdo emocional pleno. O indivíduo também pode mostrar-se violento sem sentir cólera; pode chorar sem sentir-se triste; e pode ter relações sexuais sem amor ou culpa. John concretizou sua hostilidade contra as mulheres, arrancando com uma dentada o mamilo de uma prostituta, mas não sentia qualquer hostilidade. Outras vezes, quebrou móveis e ameaçou

sua esposa de suicídio mas não sentia qualquer cólera contra ela. Sob o embotamento induzido pelo álcool da função perceptiva do ego, John podia agir de um modo que seria considerado louco se ele estivesse sóbrio. Mas ele estava embriagado; suas ações não eram levadas a sério nem por ele nem pelos outros.

À luz desse raciocínio, poderemos imaginar como era a vida de John? Ele era, sem dúvida, um homem infeliz, que alimentava intensa hostilidade contra as mulheres. No entanto, esforçava-se por levar uma vida respeitável, como médico e como marido. Para tanto, ele negava seus sentimentos, deixando sua vida vazia e sem significado. Para John, embriagar-se e concretizar sua hostilidade era um modo de descarregar parte da pressão interna, equivalente à descarga de vapor como medida de segurança. Isso habilitava-o a manter sua sanidade mental quando sóbrio. Por outro lado, a embriaguez pode ser vista como uma espécie de insanidade temporária. Tem muito em comum com a desorientação de um colapso psicótico.

Anna, cujo comportamento promíscuo deixou Cleckley tão perplexo, sugere um quadro semelhante. O que acontece se uma pessoa tem fortes sentimentos sexuais mas também uma soma incomum de culpa a respeito deles? Isso é o bastante para levá-la à loucura. Se a culpa não pode ser reduzida, a pessoa pode reduzir a carga do sentimento, dramatizando suas ações. Tal como as bebedeiras de John, a promiscuidade de Anna parece ser um meio de descarregar uma parte de sua tensão interior. A masturbação compulsiva serve à mesma função. Ela susta a acumulação de um sentimento intolerável.

Para Anna, a alternativa parecia ser a respeitabilidade com o risco de enlouquecer, ou a prática de atos tresloucados (sexualmente) protegendo sua sanidade mental. Por que a respeitabilidade criaria esse risco para Anna ou John? Ela não o cria para todas as pessoas. É uma questão de vigor do ego. A respeitabilidade exige o controle do comportamento, e nem todas as pessoas são capazes desse controle. De acordo com a minha visão do narcisismo, esse vigor do ego varia na proporção inversa do grau de narcisismo. Assim, o narcisista fálico possui o ego mais forte, o caráter narcisista menos e as personalidades de fronteira e psicopática ainda menos.

Creio que essas considerações se aplicam ao uso generalizado de drogas em nossa época. Para muitas pessoas, as drogas servem como uma fuga a uma sensação intolerável de vazio e tédio em suas vidas. Como

a vida sem sentimento é desprovida de significado, essas pessoas recorrem a qualquer droga que prometa alguma sensação de excitação e força vital. As drogas alucinógenas parecem oferecer isso, mas o aumento de sensação que proporcionam é à custa do verdadeiro sentimento. Todas as drogas são venenos seletivos e amortecem o corpo. É precisamente esse amortecimento do corpo que facilita o recrudescimento de sensações. Mas é possível aumentar a sensação sem drogas. Se desejarmos intensificar a nossa percepção de música, por exemplo, bastará ficarmos imóveis para que toda a nossa consciência possa ser focalizada no som. A diferença está em que, neste caso, não amortecemos o nosso corpo; apenas o aquietamos.

Algumas drogas, como a cocaína, atuam de modo diferente. Produzem na pessoa uma sensação de poder e controle. Ela sente-se no topo do mundo e, enquanto usar a droga, poderá manter essa sensação. Desprender-se da cocaína, entretanto, pode ser uma experiência angustiante. Ainda assim, a cocaína pode parecer a droga de preferência para alguns narcisistas. Poder e controle são exatamente o que os narcisistas tentam obter através de sua auto-imagem. Em todo o caso, o preço é alto. E acredito que existe algo de insano no uso de drogas e numa civilização que favorece essa prática. Essa insanidade é a perda de contato com a vida do corpo e a evasão para um mundo de fantasia e imagens.

A AUSÊNCIA DE LIMITES

No começo deste livro, sugeri que uma ausência de limites está ligada ao desenvolvimento do narcisismo numa civilização. A nossa época caracteriza-se por um impulso para transcender limites e o desejo de negá-los. Limites existem e, fatualmente, podemos reconhecê-los. Emocionalmente, porém, podemos não aceitar a idéia de limites. Acreditamos, ou desejamos acreditar, que o potencial humano é ilimitado. Ciência e tecnologia prometem um futuro em que as pessoas estarão livres de muitas das limitações naturais que restringiram seus ancestrais. Mesmo hoje, podemos viajar a velocidades que eram inconcebíveis quando eu era um garoto. Mas é a negação de limites sociais, expressos na moral ou nos códigos de comportamento, que promove predominantemente uma atitude narcisista.

Os limites derivam da estrutura. Conhecendo a estrutura de um objeto, podemos determinar os limites de sua possível ação. Por exemplo, um automóvel, por causa de sua estrutura, não pode voar como um avião ou mergulhar como um submarino. Também os seres humanos estão limitados por sua estrutura. Dispondo apenas de duas pernas, não podemos correr tão velozmente quanto um cavalo. Não podemos trepar em árvores como macacos, nadar como golfinhos ou suportar o frio como ursos polares. A nossa estrutura, entretanto, tem um potencial para movimento: as nossas mãos para manipular objetos, nossa língua para falar e nosso rosto para a expressão de sentimento que nenhum outro animal possui. Esse potencial, combinado com um cérebro extraordinário, permitiu-nos transcender os limites de nossa estrutura física através do uso de ferramentas, máquinas e outros dispositivos. Uma pessoa pode ser tentada a acreditar que estamos ingressando numa nova era, a era do super-homem ou do homem e mulher biônicos. Se ignorarmos o fato de que os nossos corpos e os nossos sentimentos não mudaram em nada, estaremos meramente cedendo à grandiosidade do narcisismo. As situações estruturadas também criam limites às ações permissíveis. Presumivelmente, o terapeuta não seduz a paciente. O advogado não negocia nas costas de um cliente contra os interesses desse cliente. Se negarmos ou ignorarmos os limites, destruiremos a estrutura. Sem estrutura, uma situação em que tudo pode acontecer torna-se caótica. Na ausência de estrutura, não existe significado ou ordem.

Quando a estrutura se desintegra numa sociedade, desenvolve-se o caos, criando uma atmosfera de irrealidade. A alta inflação, por exemplo, mina o valor da moeda, favorecendo um senso de irrealidade. A irrealidade ameaça a sanidade mental da pessoa, a menos que esta desligue os sentimentos e opere na base exclusiva do pensamento. Foi assim, acredito, que a desintegração da moralidade sexual vitoriana redundou num aumento de atividade sexual divorciada do amor ou sentimento (resumindo-se apenas à sensação). Isto é narcisismo.

Entretanto, uma velha estrutura deve desintegrar-se para que uma nova surja. Este é o processo natural de crescimento. Não devemos, porém, iludir-nos a ponto de pensar que o colapso de uma antiga estrutura representa em si mesmo um progresso. Acena com a possibilidade de crescimento mas não há garantia de que a nova estrutura seja melhor do que a velha. Historicamente, o colapso de uma sociedade resultou, por vezes, num período de escuridão antes que uma nova luz despontasse.

Podemos estar em vésperas de uma dessas épocas, uma nova Idade das Trevas, se não formos capazes de distinguir entre ordem e caos.

Não devemos, sobretudo, considerar a ausência de limites como liberdade. Uma folha soprada pelo vento não é livre em termos humanos. Uma pessoa sem vínculos emocionais com pessoas ou lugares está distante, não livre. Fazermos tudo o que queremos não nos torna livres. Tal comportamento caracteriza as pessoas insanas, que são varridas pelos ventos de suas sensações sem uma percepção consciente da realidade.

A ausência de limites resulta numa perda do senso do *self*. Os limites são fronteiras. Vimos no Capítulo 7 como a inundação das fronteiras do ego leva à insanidade, quando a pessoa deixa de saber onde termina o *self* e começa o mundo. Sem uma fronteira a separar o indivíduo do meio circundante, não existe *self*. Quando uma gota d'água entra num lago, deixa de ser uma gota individual. A individualidade e o *self* dependem de fronteiras e limites reconhecidos e aceitos. Tais fronteiras asseguram a fixação de sentimentos para que o ego não seja inundado, submerso e perdido. As fronteiras seguras levam a um senso seguro do *self*, o qual pode basear sua identidade em sentimentos.

O colapso da estrutura social manifesta-se na desintegração da vida familiar, a falta de respeito pela autoridade, e o colapso dos princípios morais estabelecidos destrói fronteiras, remove limites e leva à negação de sentimento e perda de senso do *self*. Em vez do *self*, cria-se uma imagem para fornecer alguma identidade. Na cultura de hoje, essa imagem é descrita como um estilo de vida. Dizem-nos que estamos livres para criar os nossos próprios estilos de vida, criando, com efeito, as nossas próprias identidades. Obviamente, podem existir tantos estilos de vida quantas são as diferentes imagens. Mas, quando baseamos a nossa identidade num estilo de vida, não estaremos confundindo o artefato com o seu criador, a casa com o seu ocupante, a fachada com o *self* e seus sentimentos? Uma casa sem um ocupante não é um lar, um estilo de vida sem um *self* não é uma pessoa.

A ausência de limites é hoje o produto de mudanças tremendas que vêm ocorrendo desde a II Guerra Mundial, em grande parte como resultado de desenvolvimentos tecnológicos deflagrados por essa guerra. Semelhante mudança foi iniciada pela I Guerra Mundial. Mas, para a maioria das pessoas, a consciência dessa mudança é uma questão de conhecimento, não de sentimento. Os jovens de hoje não podem apreciar o significado das mudanças, porquanto não têm como comparar a qualidade

de sentimento da vida hodierna com a dos primeiros anos deste século. Uma vez que o modo como vivemos não só reflete mas também determina quem somos, dir-se-ia que a estrutura de caráter da juventude contemporânea deve ser significativamente diferente da de nossos avoengos. Para entender a diferença, sugiro que comparemos o começo e o final do século XX em função da qualidade de vida.

REFLEXÕES PESSOAIS SOBRE A "BOA VIDA"

Como a minha própria vida abrangeu os dois períodos, gostaria de oferecer a minha percepção da diferença entre eles. Cresci na cidade de Nova Iorque, numa área que desde então se deteriorou muito. Em minha infância, era um bairro de próspera classe média. Meu pai tinha um pequeno negócio nesse bairro, do qual auferíamos uma existência muito modesta. Quando criança, meu mundo pessoal estava limitado ao quarteirão onde vivia e brincava. Os outros garotos que viviam nesse quarteirão eram meus amigos e a rua era o nosso *play-ground*. Reuníamo-nos toda vez que podíamos sair e havia sempre algo a fazer ou algum jogo programado. Havia um bonde que passava em nosso quarteirão, mas poucos automóveis ou caminhões, de modo que nos sentíamos seguros, brincando nas ruas. Carroças puxadas por cavalos era ainda o modo principal de entrega de suprimentos. Lembro-me de uma tempestade de neve que acumulou quase um metro de neve nas ruas e paralisou toda a atividade no bairro durante dias. Foram necessárias semanas para que os homens, removendo a neve com pás, pudessem limpar as ruas. Era um mundo pequeno, mas que parecia estável, seguro, excitante e agradável.

Minha vida familiar carecia de algumas dessas qualidades. Como já disse, as relações entre minha mãe e meu pai não eram felizes. Minha mãe era ambiciosa; seu lema era "o negócio antes do prazer". Meu pai colocava o prazer antes do negócio e, por conseguinte, sua loja sofria com isso. Ele trabalhava arduamente mas nunca foi além do nível de subsistência. Como tantas mulheres com dinheiro limitado, minha mãe também dava duro para manter o orçamento equilibrado – fazendo compras, cozinhando, costurando etc. Havia um conflito constante entre meus pais em torno do dinheiro. O sexo estava, porém, na raiz de suas dificuldades,

pois minha mãe era tanto contra o sexo quanto meu pai era a favor. Como resultado disso, a minha vida familiar era melancólica, se bem que desfrutasse de alguns momentos agradáveis com meu pai. Nenhum dos meus pais tinha qualquer tendência para a violência e a representação, de modo que me foi poupado esse horror. Num capítulo anterior, descrevi como essa situação determinou meu desenvolvimento pessoal. Tornei-me um caráter fálico-narcisista, consubstanciando a ambição de minha mãe em minha determinação em vencer na vida e a orientação de meu pai para o prazer e o sexo.

Infelizmente, o mundo desabou justamente quando eu cheguei à puberdade. A I Guerra Mundial trouxe numerosas mudanças sociais em sua esteira. A década de 1920 foram anos de expansão e muitas famílias de classe média prosperaram, mudando-se para melhores bairros. Nos dois anos que se seguiram ao meu 13º aniversário, a comunidade em que eu crescera tinha desaparecido. As famílias de meus amigos deixaram o bairro, mas a minha própria família era demasiado pobre para mudar. Outra família estava na mesma situação e fiz amizade com os dois rapazes que lhe pertenciam. Mas eu sentia-me como uma pessoa deslocada; foi uma adolescência solitária.

Terminei o curso secundário em 1930, quando se iniciava a Grande Depressão. Felizmente, tive a sorte de encontrar algum trabalho temporário no Serviço do Censo que me deu a esperança de construir uma vida. Durante os anos da Depressão, trabalhei como escrevente de cartório e mestre-escola. Em 1934 graduei-me na Faculdade de Direito *summa cum laude* e foi-me oferecido o emprego de oficial de justiça, com seis dólares por semana, que não pude aceitar. Assim, continuei dando aulas por mais treze anos, até abandonar o ensino a fim de me matricular na Faculdade de Medicina.

A decisão de fazer medicina resultou de meu relacionamento com Wilhelm Reich e do meu desejo de tornar-me um terapeuta reichiano. Conheci Reich em 1940 durante minha busca de algum entendimento do problema mente-corpo. Num nível consciente, meu interesse provinha de meu trabalho como diretor de esportes durante as férias de verão mas, inconscientemente, era o resultado da necessidade de curar divisões em minha própria personalidade. Em meu ego, eu estava identificado com minha mãe e suas ambições; num nível corporal, identificava-me com meu pai e seu amor ao sexo e ao prazer. Iniciei a terapia com Reich em 1942, sem compreender inteiramente a natureza do meu problema.

Com a crescente percepção consciente veio a compreensão de que teria de trabalhar nesse problema toda a minha vida, o que estou fazendo.

O leitor poderá perguntar o que minha história pessoal tem a ver com a questão de cultura e personalidade. Mas eu pertenço a duas culturas diferentes e a tarefa de reconciliar seus valores opostos também foi uma das minhas necessidades. Embora a minha infância fosse pós-vitoriana, ainda era fortemente dominada pela moralidade vitoriana. Recordo-me de quando as saias subiram pela primeira vez para a altura do joelho e as mulheres que as usavam eram apelidadas de "coquetes". Isso foi logo depois do fim da I Guerra Mundial e durou pouco tempo. As saias voltaram a descer até ao tornozelo, mas isso tampouco durou muito. Voltaram a subir uma segunda vez, marcando o fim do domínio dos ideais vitorianos. Mas eu era muito jovem para avaliar o significado dessa mudança. Uma mudança me impressionou poderosamente porque se fez sentir também em casa. Minha mãe cortou o cabelo, como fizeram tantas mulheres no início da década de 1920. Não obstante, lembro-me do choque que tive quando a vi pela primeira vez de cabelo curto *à la garçonne.* Muitas mulheres também começaram a fumar nessa época mas, como minha mulher não foi uma delas, coloquei-as numa classe diferente.

Cresci com a idéia de que havia duas classes de moças: as moças más, que eram sexualmente livres, e as moças boas, que não o eram. Também acreditava no duplo padrão de moralidade que permitia aos rapazes praticarem livremente o sexo sem opróbrio mas não às moças. Embora a Grande Guerra tivesse desferido um sério golpe nessas distinções, em minha adolescência eu só tinha uma vaga consciência de que estava emergindo uma nova ordem. O meu mundo pessoal também se desintegrara e eu estava desesperadamente empenhado em reconstruir a minha identidade. Não podia prever que me tornaria identificado com as forças que lutavam para libertar a sexualidade das restrições impostas por uma cultura patriarcal e autoritária. Mas devo confessar que, assim como fiquei chocado quando minha mãe cortou o cabelo, fiquei igualmente chocado quando vi as primeiras minissaias. Este é um dos problemas associados à mudança – que, embora possamos ajustar o nosso pensamento e comportamento à nova realidade, a antiga ordem persiste nos nossos sentimentos. Se pretendo evitar ser narcisista, não devo negar meus sentimentos, o que me coloca num estado de conflito com a nova moralidade.

Importantes mudanças ocorreram em outras áreas além da sexualidade. Na década de 1930, pude comprar um carro, o que ninguém na minha família jamais sonhara sequer fazer. Ser dono de um carro deu-me uma sensação de liberdade e poder, do que eu desesperadamente necessitava para apoiar o meu vacilante amor-próprio. Também propiciou algumas oportunidades de prazer; as estradas não estavam congestionadas e o campo ainda não fora saqueado. O automóvel representou progresso, o que para mim (como para tantos outros) parecia, nessa época, uma bênção. O progresso também trouxe o telefone, o rádio, o sistema de alta fidelidade, o aparelho de televisão e outros aparelhos que prometeram e propiciaram algum prazer no começo. Mas o prazer que essas coisas inicialmente deram declinou regularmente. Existem carros demais e dirigir um automóvel tornou-se um motivo mais de tensão do que de prazer. Há aparelhos de televisão em excesso, com o resultado de que os programas são produzidos para o maior número de telespectadores, o que só pode ser feito reduzindo a qualidade para o mínimo denominador comum. A idéia de que tudo o que é demais aniquila o prazer, é um dos temas principais deste estudo. Mas limitar a participação nos "frutos" do progresso gera uma difícil questão ética. Quem teria direito a gozar desses frutos e a quem competiria determiná-lo são questões a que não posso responder. Se todos os filhos de Deus tivessem todas as vantagens materiais de que os ricos desfrutam, o mundo não seria um lugar conveniente para nele vivermos. O meio ambiente natural seria completamente destruído. Estamos nos aproximando rapidamente desse ponto agora.

Na minha opinião, a qualidade de vida declinou, mesmo quando o padrão material de vida tenha subido. Mais pessoas têm mais coisas, desfrutam de mais comodidades e podem ir a mais lugares do que em qualquer outra época da história humana. O progresso promete uma vida mais saudável, uma vida melhor, com mais excitação e mais prazer e na qual as pessoas podem satisfazer suas necessidades e seus desejos sem muito esforço ou sofrimento. Isto soa a nossos ouvidos como a coisa mais próxima do paraíso. É a chamada "boa vida". Pode ser representada por esportes subaquáticos no Caribe, beber coquetéis exóticos numa praia ensolarada, esquiar nos Alpes, jantares para *gourmets*, dançar em discotecas e praticar livremente o sexo. Inclui uma casa no campo ou na praia, viagens à Europa ou mesmo a volta ao mundo, um barco, roupas sob medida por costureiros famosos etc. Tudo o de que se precisa é de dinheiro. E para uma pessoa ambiciosa, nos Estados Unidos, não faltam

as oportunidades para fazer dinheiro. Isso não era verdade em minha juventude.

De que maneira a qualidade de vida deteriorou? A maioria das pessoas conhece as respostas a essa pergunta. Conhecemos a poluição do meio ambiente e a exploração irresponsável da natureza; sentimos as pressões da vida moderna que não nos permitem tempo para ser: para respirar, sentir, contemplar; é-nos constantemente recordada a desmoralização da sociedade nos noticiários sobre crimes, violência, corrupção. Mas gostaria de me concentrar na desmoralização do indivíduo através da perda dos valores que eram importantes em épocas anteriores: o respeito a si próprio e a dignidade.

Esses eram valores que eu admirava quando jovem, mas não eram parte do meu ser. Assim como eu estava dividido em minhas identificações entre minha mãe e meu pai, entre mente e corpo, também estava dividido pelos desejos conflitantes de ser famoso (uma necessidade narcisista) e ser uma pessoa, uma necessidade de afirmação do *self*. Num certo sentido, este livro é um testemunho pessoal de minha luta para a realização do *self*. Nessa luta, acabei apreciando a importância do respeito que cada um deve ter por si mesmo e da dignidade pessoal.

Um dicionário define o respeito por si mesmo como "uma consideração tal pelo próprio caráter que coibirá a pessoa da prática de ações indignas". Outro fala dele como "o respeito adequado pela dignidade do próprio caráter". Estamos tratando, pois, de valor e dignidade – o que, creio eu, são os opostos de dinheiro e poder.

Um exemplo, para mim, de perda desses valores é uma greve de professores. Não posso deixar de sentir que ser professor é uma posição de honra. Era assim que eu via os professores quando era jovem. Nem sempre concordava com os meus professores, mas respeitava-os. Sei que eles também eram respeitados no bairro. Mas, naqueles tempos, os professores não entravam em greve nem organizavam piquetes, gritando suas queixas como operários vítimas de desmandos. Eram dedicados à missão que haviam assumido e orgulhavam-se dessa dedicação. Na minha opinião, essa situação mudou com o advento do sindicato e sua exigência de mais dinheiro. Eu era professor quando foram tomadas as primeiras medidas de organização sindical da classe. Fiquei deveras embaraçado quando os professores colocaram seus interesses pessoais acima dos das crianças. Eles perderam o meu respeito. Mas, olhando para trás, posso ver que o respeito passara a ser uma palavra relativamente destituída de signi-

ficado depois da II Guerra Mundial. Só o poder parecia impor respeito e, por conseguinte, os professores trataram de organizar-se a fim de disporem de poder. Essa seria uma importante lição que as crianças aprenderiam em virtude do comportamento de seus professores.

Do mesmo modo, greves de médicos, enfermeiros e outros profissionais da saúde sempre me pareceram contrárias à missão que eles assumem de cuidar dos enfermos. O médico não é um empresário nem um empreiteiro de obras, e seu interesse primordial não deve ser o lucro nem o salário. A enfermagem é um trabalho mais de amor do que uma mão-de-obra de aluguel e, como tal, requer alguns sacrifícios. Mas a satisfação e os bons sentimentos que se auferem da ajuda a outros seres humanos necessitados devem mais do que compensar os sacrifícios.

O leitor pode ver que sou um tanto antiquado em meus pontos de vista, mas também eu pertenço a esta cultura. Posso entender o ressentimento que as pessoas são suscetíveis de sentir à vista de tanta gente que não passou por muitos anos de estudo e treinamento mas goza da "boa vida". Se a "boa vida" aí está para quem queira deitar-lhe a mão, por que não agarrá-la? Talvez o problema desta metade do século seja o fato de haver dinheiro demais em circulação. Com tanta prosperidade, parece que o céu é o limite. Sem limites, as pessoas parecem perder a noção de si mesmas como indivíduos responsáveis – responsáveis pelo bem-estar da comunidade e de seus membros. Cada um por si mesmo é uma posição narcisista, não só porque nega as necessidades de outros mas também por negar as verdadeiras necessidades do *self*.

DIGNIDADE E RESPEITO PRÓPRIO

Um de meus pacientes comentou, quando estava terminando a terapia comigo: "Eu sei o que é ter respeito próprio. Eu estava excessivamente envolvido com pessoas, respondendo às suas necessidades e furioso quando elas não respondiam às minhas. Agora, vou cuidar de minhas próprias necessidades, de meu próprio corpo. Vou respeitar meus sentimentos e honrá-los."

O verdadeiro respeito olha, por baixo da superfície ou da aparência, para a realidade interior, que é o oposto da atitude narcisista. Na mesma

ordem de idéias, o respeito próprio baseia-se numa apreciação do nosso verdadeiro *self* ou *self* interior, não em nossa aparência ou posição. Temos respeito a nós mesmos quando as nossas ações promanam mais de princípios ou convicções profundas do que de motivos de conveniência ou ganho. Impressionar ou manipular outros acarreta uma perda de respeito próprio e, sem respeito próprio, ninguém respeita os outros. A pessoa narcisista não tem respeito por si própria.

Num nível pessoal, perdemos o respeito a nós mesmos quando aprendemos a manipular os nossos pais como eles nos manipularam. Mentimos e simulamos tal como eles mentiram e simularam. Somos sedutores como eles eram. É claro, também perdemos o nosso respeito por eles. Os pais que respeitam os sentimentos de um filho ganham e conservam o respeito desse filho. Mas, em nossa cultura, respeitamos realmente alguma coisa? Não estamos comprometidos com uma filosofia que estabelece o sucesso como meta suprema e considera aceitáveis quaisquer meios para alcançar essa meta? Se, por exemplo, sucesso significa convencer um bebê a comer, então é perfeitamente razoável distrair o bebê com um brinquedo enquanto se enfia uma colherada de papinha em sua boca. Na filosofia do sucesso, o fim justifica os meios.

Outra qualidade que parece estar faltando nos dias de hoje é a dignidade. Soa como uma palavra obsoleta. Raramente a ouço agora. Em seu lugar, ouço falar muito de poder. A busca do poder exclui a possibilidade de dignidade porque o poder representa a tentativa de compensação de um sentimento interior de humilhação. Se tenho poder, ninguém se atreve a me humilhar. Mas, como todos os mecanismos compensatórios, a necessidade de poder ou dinheiro confirma e reforça o sentimento íntimo de humilhação, apesar dos esforços para negá-lo.

A dignidade é o modo como nos portamos. A palavra deriva do latim *dignitas*, que significa "mérito", "merecimento". O dicionário registra um significado como "caráter que inspira ou impõe respeito". Caráter e conduta estão relacionados. Conduta e procedimento expressam o caráter de um indivíduo. As pessoas com dignidade portam-se de maneira a inspirar ou impor respeito. É interessante notar a associação de respeito e dignidade (oriunda de sua base comum num sentido de merecimento). Ambas são qualidades que faltam nos narcisistas.

Existem dois aspectos de uma conduta digna: o modo como a pessoa se movimenta e o porte que imprime a seu corpo. É indigno, por exemplo, andar correndo de um lado para o outro, aos atropelos, como um rato

em busca de um buraco onde se enfiar. Pensamos em movimento digno como sendo solene, lento, pausado, como se a pessoa tivesse tempo, tempo para ser e para sentir. Não há dignidade na atividade frenética das pessoas numa grande cidade, que não têm tempo a perder. Não há dignidade na busca infatigável de prazer que caracteriza o novo hedonismo. Mas a dignidade não tem grande valor numa cultura devotada ao progresso, ao poder e à produtividade. Como tempo é dinheiro, na moderna cultura, são raras as pessoas que podem dar-se ao luxo de ter dignidade.

Para ter uma postura digna, o corpo deve estar ereto, de cabeça erguida. Uma postura de ombros caídos denota uma falta de dignidade, porque expressa uma atitude própria de quem carrega um grande fardo. O desabamento corporal característico da atitude masoquista indica também uma perda de dignidade, porquanto expressa submissão.[7] Mas a postura ereta que exprime um senso de dignidade não é aquela empertigada, rígida, que se vê em alguns indivíduos narcisistas. Isso é apenas uma pose. O porte ereto de um corpo saudável resulta de um poderoso fluxo de excitação ao longo da coluna vertebral, semelhante ao processo na ioga Kundalini. Essa carga mantém a cabeça alta. A postura expressa também um sentimento de orgulho natural na própria pessoa, o que difere do narcisismo na medida em que se baseia no *self* e não na imagem. Tal postura só é possível se o corpo estiver livre de tensão muscular crônica e, portanto, livre também dos conflitos suprimidos oriundos da infância.

Há uma correlação interessante entre dignidade e sexualidade. A mesma carga que, fluindo de baixo para cima, produz a postura característica da dignidade, fornece uma carga e excitação sexual quando se desloca de cima para baixo num homem. O pênis ereto é a contraparte psicológica da cabeça ereta. Mas não é apenas a carga nos genitais que representa a sexualidade da pessoa; é também a carga e a sensibilidade na pelve. Esta é homóloga à cabeça na estrutura dinâmica do corpo. Assim como a cabeça de um animal está bem erguida quando ele está livre e orgulhoso, assim sua cauda. Essa caracterização aplica-se tanto à mulher como ao homem. Descrevemos uma pessoa vibrantemente estuante de sentimento como tendo "olhos brilhantes e rabo empinado". No estado natural, a pelve projeta-se para trás e movimenta-se com soltura, acompanhando livremente os movimentos do corpo. A posição recuada corresponde a cauda empinada. O seu oposto é visto num cão assustado, cuja cauda é enfiada entre as pernas com a pelve empurrada para diante.

Na posição para a frente, a pelve encontra-se em estado de descarga. Qualquer excitação que flua para a pelve será canalizada diretamente para os genitais. Na posição para trás, a pelve conterá a carga. A pelve pode ser equiparada ao cão de uma arma de fogo, que é armado, puxando-o para trás. Dizemos que está engatilhado. Outra metáfora aplicável é o arco e a flecha. É necessário puxar a corda do arco e a flecha para trás para que o arco fique tenso e forneça a força que impele o disparo da flecha. Com a pelve mantida para a frente, é muito difícil executar os movimentos sexuais normais de impulsão. Tal movimento é fácil quando a pelve é primeiro puxada para trás, como o cão de uma pistola. Quando a pessoa mantém sua pelve solta na posição recuada, ela tem uma postura petulante (de cauda arrebitada). Essas posições pélvicas têm influência sobre a dignidade de uma pessoa. Quando a pelve é empurrada para a frente, a ereção natural do corpo desintegra-se. Esta afirmação pode ser verificada mediante um simples exercício. Numa posição de sentido, experimente o leitor puxar para diante a pelve e notará como o seu corpo descai, se não o compensar com uma rigidez forçada. Agora, empurre a bacia bem para trás e observe como seu corpo se endireita naturalmente. Parece óbvio que a verdadeira dignidade está associada à identificação com o corpo e sua sexualidade, baseando-se nela. Um dos exercícios clássicos em análise bioenergética é a posição em arco, a qual ajuda a pessoa a sentir a posição da pelve e a reduzir parte das tensões musculares que restringem sua mobilidade. Essa posição será descrita mais adiante, em relação com o processo chamado "ligação à terra".

A chave para a dignidade é a sensação de ter os pés firmemente plantados na terra. Nossas pernas e nossos pés são como raízes de uma árvore que não só ancoram a árvore em sua realidade, mas fornecem também a base para o impulso ascendente de seu crescimento. As pernas e os pés de uma pessoa são o seu sistema de apoio e proporcionam o alicerce para o seu senso do *self*. Se ela tem um contato sensorial com a terra, através das pernas e dos pés, a pessoa está ligada à realidade do seu corpo como consubstanciação do seu ser. Faltando-lhe esse contato, diz-se que a pessoa não está assente na terra – ela está no ar ou na cabeça e ligada principalmente às imagens que aí residem.

Dois exercícios são úteis para promover a ligação à terra, como é denominado o processo de estabelecer um contato sensorial com o chão ou a terra. Um deles é o arco acima mencionado. Para executar esse exercício, a pessoa fica de pé com os pés afastados uns 60 cm, os dedos

ligeiramente voltados para dentro a fim de permitir a rotação das coxas, reduzindo a tensão nas nádegas. Os joelhos estão dobrados, o peso do corpo recai sobre as almofadas das plantas dos pés, e o corpo está levemente inclinado para trás. Isso pode ser feito facilmente se os punhos forem colocados sobre os rins. A pelve não deve ser empurrada para diante, porém mantida solta atrás. (Se a pelve for mantida ou empurrada para a frente, quebra-se a linha do arco, interrompendo-se o fluxo de sentimento para a parte inferior do corpo.) Deixa-se o ventre para fora, a fim de que a respiração seja abdominal. Se a respiração é profunda e fácil, podemos sentir-nos ligados aos pés e ao chão. As pernas e até mesmo a pelve podem vibrar espontaneamente se o corpo estiver bastante relaxado. A posição deve ser mantida durante, pelo menos, um minuto.

O exercício seguinte é uma inversão do arco e pode ser executado após o exercício do arco ou independentemente. A pessoa inclina-se para a frente até que as pontas dos dedos toquem o chão. Os pés estão afastados 30 cm e ligeiramente voltados para dentro. Os joelhos estão dobrados apenas o bastante para que as pontas dos dedos toquem levemente; o peso do corpo recai sobre as almofadas das plantas dos pés. Uma vez mais, a chave está na respiração. Sem uma respiração livre e cheia, muito pouca sensação se desenvolve. Se os músculos dos jarretes estão tensos, como estão na maioria das pessoas, distendê-los suavemente, endireitando os joelhos, aumenta a sensação nas pernas e pode induzir uma vibração espontânea que poderá estender-se à pelve. Sugiro que se mantenha essa posição por um minuto ou mais. Por vezes, sensações de formigamento surgem nos pés se a pessoa fizer uma hiperventilação, isto é, respirar mais profundamente do que está acostumada. Quando isso acontece, a pessoa reduz simplesmente a profundidade da respiração. Quase todos descrevem a experiência de vibração como uma sensação agradável. Também relatam que sentem mais as pernas do que antes; podem até sentir um melhor contato com o chão.

Faço regularmente esses exercícios há cerca de 30 anos. Não são os únicos que realizo, mas estes são básicos para o meu programa de exercícios. Ajudaram-me imenso a aprofundar a minha respiração, reduzindo a tensão no meu corpo e proporcionando-me um melhor sentimento de quem sou. O meu objetivo não é melhorar a minha figura, mas aumentar a vitalidade do meu corpo, o que ajuda a sentir-me melhor e, por conseguinte, a ter uma aparência melhor.

A IRREALIDADE ATUAL

Sem uma sensação de contato com o corpo, como a que esses exercícios ajudam a promover, perde-se a ligação com a realidade. E isso foi o que aconteceu a muita gente nos dias de hoje. O modo mais simples de caracterizar a irrealidade do mundo moderno é dizer que ele está fascinado por imagens. Creio que isso explica a grande admiração que muitas pessoas têm pelos manequins. Parece haver uma aura de superioridade em torno de um modelo. A própria palavra tem como um de seus significados "merecedor de ser imitado". E os modelos são imitados, não só no que se propõem mostrar mas também no que são . Twiggy estabeleceu um estilo para toda uma geração de mulheres. Poder-se-á argumentar em torno da questão sobre se o modelo fixa um estilo ou simplesmente o exibe. Mas o estilo de um modelo é o que muitos jovens de ambos os sexos tentam adotar, isto é, ter uma aparência bonita, excitante, glamorosa, exuberante, desenvolta, apaixonada, sedutora, de macho etc. O importante é a aparência. E como a aparência vende, os modelos são muito bem pagos se tiverem essa aparência especial. Mas o modelo é uma pessoa que posa para ganhar a vida, um manequim vivo que os publicitários e fotógrafos dirigem e usam. Não é uma profissão associada a um senso de dignidade, embora não envolva necessariamente qualquer abdicação do respeito a si mesmo.

Mas, pergunto-me, pode uma pessoa ser modelo e, apesar de tudo, continuar vibrantemente viva? Conheci e trabalhei com numerosos modelos, homens e mulheres. Em todos os casos, fiquei impressionado com a falta de vivacidade, a apatia de seus corpos. Posar era fácil para eles, pois exigia pouco esforço arvorar uma expressão estereotipada. Além disso, a sua apatia não distrai o eventual cliente do objeto que eles estão vendendo. Quando minha mulher Leslie e eu estávamos vivendo em Genebra, em 1949, onde eu freqüentava a Faculdade de Medicina, ela foi recomendada por uma amiga para apresentar modelos de roupas no estabelecimento de um costureiro. A amiga estava fazendo a mesma coisa na loja e pensou que, como minha mulher era muito atraente e tinha uma figura esbelta, daria um excelente modelo. Leslie veste com extrema elegância e tinha sido modelo por algum tempo em sua juventude em lojas de departamentos. Na entrevista, Leslie apresentou diversos vestidos, desfilando diante dos proprietários. No final, foi informada de que não poderiam

contratá-la. Explicaram que os vestidos significavam muito pouco nela. Leslie ficava bem com qualquer roupa e, além do mais, a vivacidade de suas maneiras desviaria a atenção dos vestidos para ela.

O problema com a vivacidade é que não pode ser traduzida para uma imagem. Por sua própria natureza, uma imagem tem uma qualidade estática ou parada, ao passo que a vivacidade nunca pode ser estática ou apática. Um filme pode criar uma ilusão de animação mas não uma imagem de vivacidade, que deve ser estática. Como as imagens podem ter considerável valor comercial, elas tornam-se muito importantes numa cultura em que a notoriedade e o dinheiro são valores dominantes. Visto que uma imagem é a antítese da vivacidade, esta última sofre quando a imagem passa a ter importância suprema. Somente as imagens podem ser usadas para vender bens ou serviços; por conseguinte, a vivacidade não tem valor comercial. Numa sociedade comercial – uma sociedade de imagens – notoriedade e dinheiro estão intimamente ligados porque a popularidade de uma imagem é o seu maior valor.

A ligação entre perda de vivacidade e fascínio com as imagens é evidente, no mais alto grau, em nosso envolvimento com a televisão e o vídeo. Todos sabemos que a superexposição à televisão tem um efeito depressivo sobre a vivacidade do corpo. Embora sejamos constantemente estimulados por imagens, não temos um modo de descarregar a excitação. O espectador passivo deve "amortecer" o corpo a fim de permanecer no controle. Tenho ouvido numerosas pessoas queixarem-se de que, assistindo televisão por várias horas, sentiam-se mais cansadas do que antes. Eu mesmo já experimentei essa reação. Isso explica o efeito hipnótico que a pequena tela possui. Quando começamos a ver um programa, continuamos vendo-o quase contra a nossa vontade, e poderemos ver um programa após outro. Tendo-nos rendido à passividade de espectadores, não tardamos em perder a energia para reatar a nossa vida ativa. Esse processo de amortecimento faz com que nos voltemos para a TV por causa de sua estimulação, o que, evidentemente, cria um círculo vicioso: a perda de vivacidade leva a uma necessidade de estimulação que, por sua vez, produz mais amortecimento.

Existem alguns aspectos positivos na televisão. Todos temos desfrutado de alguns excelentes programas, um fato que aumenta a nossa esperança de que toda vez que ligamos o aparelho algo excitante será apresentado. Mas essa promessa de excitação, como toda as promessas sedutoras, só raramente é cumprida. Embora a excelente programação

seja rara, a sedução do espectador é permanente. Independentemente da qualidade do programa típico, as pessoas estão presas à televisão.

Acredito que uma importante razão para a popularidade da TV é que ela torna as pessoas capazes de evadirem-se de si mesmas. Ver televisão tem alguns aspectos de um fenômeno regressivo. A pessoa é passivamente entretida como um bebê, sem nenhuma reação esperada e com poucas exigências ao espectador para que exerça sua imaginação. Se a regressão, que não leva a um aprofundamento do *insight* e a um movimento para diante, é uma forma de escapismo, outra forma é ficar tão absorto nas imagens e na história na tela que se perde o contato com as necessidades e responsabilidades da situação vital. O mundo irreal da tela substitui, por algum tempo, o mundo real de sentimentos e relações pessoais.

As tendências escapistas são muito fortes em nossa sociedade. O uso generalizado de drogas e álcool, especialmente por jovens, é um testemunho disso. Acredito que os jovens voltam-se para as drogas porque não podem fazer frente a toda a superestimulação a que estão submetidos. As drogas e o álcool oferecem-lhes uma forma de escapar a uma situação intolerável. Outra forma de escapismo consiste no envolvimento em experiências místicas. Numa tal experiência, a pessoa sente-se identificada com o cosmo, uma força universal, a divindade etc. A essência da experiência é transcender ou sair do *self*, o qual se acredita restringir ou confinar o espírito. Os místicos tentam conseguir esse estado de união com a força universal pelo jejum, a negação do desejo e um despreendimento do mundo cotidiano, mas os ocidentais que buscam a experiência mística querem estar em ambos os mundos. Não vejo essa busca como uma verdadeira aventura espiritual mas, sobretudo, como uma tentativa para fugir ao *self*, o qual se tornou um fardo para a pessoa por não poder dominar os sentimentos. Na minha opinião, esse envolvimento com o misticismo é uma manobra narcisista evidente no fato de que muitos desses indivíduos se consideram superiores à humanidade comum que luta com os problemas da existência cotidiana. Fernão Capelo Gaivota fez um esforço semelhante para transcender sua existência mortal.

O escapismo é também um fator em muito do fascínio que muitas pessoas sentem pelo espaço. Os filmes que retratam aventuras e guerras espaciais têm um quase inacreditável êxito de bilheteria, apesar do fato de esses filmes envolverem estranhas criaturas em situações irreais. As pessoas reagem-lhes como se tais filmes fossem mais significativos ou reais

do que as lutas concretas em que estão empenhadas. Nas fantasias de guerra espacial, o conflito é sempre iniciado por potências hostis que procuram dominar e subjugar um povo democrático e amante da paz. O combate é sempre entre o bem e o mal. As forças de cada lado, ainda que irreais, podem pelo menos ser identificadas. Por outra parte, o sentimento de segurança e bem-estar da pessoa comum na vida real é ameaçado por forças impessoais que não podem ser facilmente identificadas: forças econômicas, como inflação e desemprego; forças políticas, como guerras e corrupção; e forças sociais, como violência e burocracia. Contra essas forças, o indivíduo sente-se impotente, tal como se sentiu quando criança sob o domínio dos pais. Ele pode escapar temporariamente a esse sentimento de impotência, perdendo-se no espaço sideral onde, nos filmes, o bem e a justiça acabam sempre triunfando. O que pode documentar melhor a irrealidade dos nossos tempos do que essa inversão? Imagens do espaço exterior, as quais não têm realidade objetiva, evocam, não obstante, sentimentos mais reais do que a vida cotidiana na Terra.

Em sua imaginação ou na realidade, o indivíduo moderno parece necessitar de uma sensação de poder para superar um desespero interior decorrente da experiência de ser impotente como uma criança e impotente como um adulto. Mas é uma ilusão acreditar que o poder é capaz de resolver os complexos problemas humanos. A irrealidade do mundo moderno é sua fé no poder. Deus foi substituído pelo Super-Homem. E, embora o Super-Homem seja apenas uma imagem, ele representa a crença de que, com suficiente poder (conhecimento e dinheiro), o homem pode endireitar o mundo. Com suficiente poder, ele pode controlar o seu destino e determinar sua própria sorte. Talvez necessite da ajuda da Supermulher para realizar essa tarefa. A imagem dela está adquirindo forma rapidamente. Essa é a filosofia subentendida na revolução tecnológica que produziu a chamada Idade da Informação. Dada a informação suficiente, o céu é o limite para o que podemos fazer. A meta suprema é eliminar a doença, derrotar a velhice e conquistar a morte. Tornar-nos-emos finalmente imortais, deuses. Existirá maior megalomania do que esta? Nossa aspiração à divindade reflete-se em nossa busca de onisciência, em nossa luta pela onipotência e em nosso desejo de imortalidade. Mas, enquanto existir um deus ou alguma força superior a quem atribuímos essa qualidades, permanecemos dentro dos limites da natureza humana. Reconhecemos que o nosso conhecimento, o nosso saber, é sempre in-

completo, que o nosso poder será sempre insuficiente para afetar o nosso destino, que somos mortais. Esse reconhecimento é a base da humildade e da humanidade. Permite-nos dizer: "Não sei". E permite-nos a empatia para com outros, pois admitimos as características que nos são comuns como seres humanos. Reconhecendo e aceitando os nossos limites, tornamo-nos verdadeiras pessoas, não narcisistas.

A irrealidade da "boa vida" é que, apesar de sua aparência e seus atavios de prazer, é uma vida sem alegria. Não estou dizendo que não existe alegria no mundo. Ela está faltando, porém, nesse estilo de vida. Observando as pessoas no Hyatt Hotel, em Kaanapali, na ilha de Mauí, um hotel luxuoso num cenário esplendoroso, não consegui ver alegria em seus rostos ou corpos. Com exceção das crianças que brincavam na piscina, não vi uma centelha de vida exuberante nos veranistas. Não enxerguei o menor indício de verdadeiro prazer em seu ser ou fazer. Reconheço que se trata de uma observação geral, que pode não ser verdadeira para cada uma das pessoas ali presentes, mas corrobora a minha tese de que a "boa vida" é mais exibição do que sentimento.

Na minha opinião, a irrealidade de nossa era em parte nenhuma é mais evidente do que em Las Vegas, que, como localidade, carece de qualquer encanto. No entanto, deve oferecer alguma coisa, pois as pessoas para lá acodem em grandes quantidades. Os grandes hotéis e cassinos erguem-se como palácios de Kublai Khan. Foram projetados para serem irreais, lugares de contos de fadas, onde as pessoas podem evadir-se de si mesmas. As luzes, a música e atividades bombardeiam os sentidos, esmagando todo o senso de realidade. Obviamente, as pessoas necessitam dessa estimulação; ela deve fazer com que se sintam vivas. E essa é a natureza do novo hedonismo. Não é uma obsessão com o prazer mas uma busca de estimulação e sensação para superar a ausência de sentimento em corpos embotados. O jogo em Las Vegas também serve a esse propósito. Do ponto de vista dos donos dos cassinos, a atmosfera de irrealidade ajuda os fregueses a largarem o dinheiro mais facilmente, pois também o dinheiro adquire aí uma qualidade irreal. Observando as fisionomias das pessoas nas mesas de jogo ou nas máquinas caça-níqueis, pude ver o desespero do seu desejo de ganhar. Esta é uma excitação negativa; não leva a um prazer autêntico.

O conceito de excitação negativa é pertinente para o problema narcisista. Como qualquer outra pessoa, o indivíduo narcisista necessita de excitação em sua vida; mas, tendo negado seus sentimentos, não pode

experienciar a excitação do anelo e da paixão. Portanto, busca essa excitação no desafio de ganhar ou perder, nas lutas pelo poder e nas situações de perigo. Sua excitação deriva do elemento de ameaça – ameaça de perda de dinheiro, de poder ou da própria vida – e de sua capacidade para derrotar a ameaça. Entretanto, para o narcisista, vencer é menos importante do que não perder. O dinheiro que pode ganhar no jogo ou o poder que pode obter significam pouco em si mesmos. Vencer alimenta o seu ego, mas fornece pouco do prazer necessário em nível do corpo. O único prazer real que o narcisista aufere é da superação do perigo e da remoção da ameaça. A excitação promana do elemento negativo na situação e o prazer dele é mais alívio do que satisfação.

O prazer é uma experiência vital positiva.[8] Um copo de água fresca quando se tem sede é um exemplo de prazer real. Seria muito difícil igualar esse prazer com o mais requintado dos coquetéis. Do mesmo modo, qualquer boa refeição é agradável quando se tem fome. Por outro lado, comer a melhor refeição quando não se tem fome pode ser deveras penoso. Todos conhecemos o prazer de ceder ao sono quando estamos cansados e sonolentos. Entretanto, conhecedores desses simples prazeres, são raros os que entre nós organizam suas vidas em torno deles. Comemos e dormimos em horas estabelecidas, independentemente do que sentimos. Raramente nos permitimos ficar realmente sedentos ou famintos; água e alimento são facilmente acessíveis. Neste sentido, a riqueza material de nossas vidas é uma desvantagem para a fruição da vida. As pessoas que vivem mais perto de um nível de sobrevivência podem sentir mais desconforto, mas também conhecerão o maior prazer da satisfação plena quando suas necessidades básicas são supridas.

O desejo é a chave para o prazer. O quanto de desejo uma pessoa pode sentir é determinado pelo seu grau de vivacidade. As pessoas mortas não têm desejo, as pessoas deprimidas têm pouco desejo e as pessoas idosas têm menos desejo do que as mais jovens. As crianças, sendo as criaturas dotadas do máximo de vivacidade, sentem maior desejo e têm maior prazer quando seus desejos são realizados. Vi meu filho pequeno pular literalmente de alegria quando obteve algo que queria muito. Ele não pôde conter a excitação, que era forte demais. Esse é o segredo da alegria: ficar tão excitado que se é dominado por ela. Mas, para sentir alegria, a pessoa deve estar livre de ansiedades sobre ceder ao sentimento e expressá-lo. Ou, em outras palavras, a pessoa tem que ser tão despreocupada e inocente quanto uma criança. Os narcisistas não são despreocu-

pados nem inocentes. Aprenderam a fazer o jogo do poder, a seduzir e a manipular. Estão sempre pensando sobre como as pessoas os vêem e reagem a eles. E têm que estar permanentemente no controle, porque a perda de controle suscita o medo de insanidade.

Estou certo de que alguns de nós têm conhecido momentos de alegria, quando os nossos egos adotam uma posição discreta e a criança que em nós existe está livre para rir e amar. Infelizmente, perdemos nossa inocência cedo demais e, o que é ainda mais lamentável, apreciamos essa perda. Não queremos ser inocentes, pois isso nos deixa vulneráveis ao ridículo e à ofensa. Queremos ser sofisticados – isso nos permite sentirmo-nos superiores. As pessoas sofisticadas parecem ser as que mais se divertem – organizando festas, bebendo, fazendo algumas pequenas loucuras, negando limites. O que possuem os inocentes? Um coração aberto e generoso, prazeres simples, fé. Muito mais fascinante é ter uma mente aguçada; conhecer tudo da vida, os baixos e os altos; ter poder, ser admirado, sentir-se especial. É difícil resistir à sedução do poder, sobretudo quando, em criança, uma pessoa foi magoada e traída por aqueles a quem ama. Liquidar o reino do céu em troca do poder é uma transação diabólica. É a transação feita pelo narcisista.

NOTAS

CAPÍTULO 1

1. Este tipo de dissociação é o mecanismo básico subjacente no processo esquizofrênico. Para um exame mais completo e mais detalhado desse conceito, ver Alexander Lowen, *The Betrayal of the Body* (Nova Iorque: Macmillan, 1967).
2. Theodore I. Rubin, "Goodbye to Death and Celebration of Life", *Event*, Vol. 2, Nº 1 (1981), p. 64.
3. Otto Kernberg, *Borderline Conditions and Pathological Narcissism* (Nova Iorque: Jason Aronson, 1975), p. 264.
4. *Ibid.*, p. 231.
5. Sigmund Freud, "On Narcissism: An Introduction" (1914), em *The Collected Papers of Sigmund Freud*, Vol. 4, org. por Ernest Jones (Londres: The Hogarth Press, 1953), p. 30.
6. *Ibid.*, p. 45.
7. Michael Balint, *The Basic Fault* (Nova Iorque: Brunner/Mazel, 1979; edição original, 1969), p. 20.
8. Wilhelm Reich, *Character Analysis* (Nova Iorque: Orgone Institute Press, 1959; edição original, 1933), p. 201.
9. *Ibid.*, p. 202.
10. *Ibid.*, p. 189.
11. Ver Alexander Lowen, *The Language of the Body* (Nova Iorque: Macmillan, 1971; edição original, 1958).
12. James F. Masterson, *The Narcissistic and Borderline Disorders* (Nova Iorque: Brunner/Mazel, 1981), p. 30.
13. *Ibid.*, p. 12.
14. *Ibid.*, p. 44.
15. Alan Harrington, *Psychopaths* (Nova Iorque: Simon & Schuster, 1972), p. 18.
16. *Ibid.*, p. 18.
17. Ver Lowen, *Betrayal of the Body.*

CAPÍTULO 2

1. Sigmund Freud, "On Narcissism: An Introduction" (1914), em *The Collected Papers of Sigmund Freud*, Vol. 4, org. de Ernest Jones (Nova Iorque: Basic Books, 1953), p. 32.
2. Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism* (Nova Iorque: W. W. Norton, 1979).

CAPÍTULO 3

1. Alexander Lowen, *Fear of Life* (Nova Iorque: Macmillan, 1980).
2. Ver Alexander e Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health* (Nova Iorque: Harper & Row, 1977), para uma descrição do banco bioenergético.
3. Ver Lowen, *Fear of Life.*

CAPÍTULO 4

1. Masterson, *Narcissistic and Borderline Disorders*, p. 72.
2. *Ibid.*, p. 188.

CAPÍTULO 5

1. Para uma descrição detalhada desses exercícios, ver Alexander e Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health.*
2. Sigmund Freud, "The Passing of the Oedipus Complex" (1924), em *The Collected Papers of Sigmund Freud*, Vol. 2 (Londres: Hogarth Press, 1953). p. 276.

CAPÍTULO 6

1. Ver Lowen, *Betrayal of the Body.*
2. Alexander Lowen, *Pleasure: A Creative Approach* (Baltimore: Penguin Books, 1975).
3. Jean Liedloff, *The Continuum Concept* (Londres: Futura, 1975).
4. William F. McKinney, Jr., S. S. Sisoumi e H. F. Harlow, "Studies in Depression", *Psychology Today*, maio de 1971, p. 62.
5. Ver Rene Spitz, "Anaclitic Depression", em *The Psychoanalytic Study of the Child*, Vol. 2 (Nova Iorque: International Universities Press, 1946); John Bowlby, *Maternal Care and Mental Health* (Genebra: World Health Organization, 1951).

CAPÍTULO 7

1. David Abrahamsen, "Unmasking Son of Sam's Demons", *New York Times Magazine*, 1º de julho de 1979.
2. *Ibid.*

CAPÍTULO 8

1. Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principle* (Nova Iorque: Liveright, 1950; edição original, 1920), p. 32.
2. *Ibid.*
3. *Ibid.*, p. 35.
4. Leopold Bellak, *Overload* (Nova Iorque: Human Sciences Press, 1975).
5. Para um exame desses dois modos de existência (um baseado no sentimento, outro na ação), ver Lowen, *Fear of Life.*
6. Alice Miller, *Prisoners of Childhood* (Nova Iorque: Basic Books, 1981), p. 74.

CAPÍTULO 9

1. Bellak, *Overload*, p. 23.
2. Ver Lowen, *Betrayal of the Body*, para uma exposição mais detalhada desse conceito.
3. Hervey Cleckley, *The Mask of Sanity* (St. Louis: C. V. Mosby, 1955).
4. *Ibid.*, p. 152.
5. *Ibid.*, p. 148.
6. *Ibid.*, p. 153.
7. Para uma análise mais detalhada da relação entre postura do corpo e caráter, ver Lowen, *Language of the Body.*
8. Para um exame mais detalhado da natureza do prazer, ver Lowen, *Pleasure.*

ÍNDICE REMISSIVO

Leia também

O ATO DA VONTADE

Roberto Assagioli

Esta importante obra devolve a vontade humana ao centro da psicologia, da educação e da vida cotidiana. Cuidadosa e atentamente, Roberto Assagioli define o apogeu e o descrédito de uma concepção mais antiga de vontade humana: uma "força de vontade" autoritária, áspera e repressiva. Em contrapartida, elabora uma noção abrangente da vontade que não é simplesmente "forte" e sim — o que é mais importante — "hábil".

Em *O Ato da Vontade,* Assagioli vai, além da mera filosofia, aos pormenores de uma compreensão prática da vontade e, inclusive, aos meios que a podem treinar, sugerindo um programa completo de exercícios com os quais mostra ao leitor de que modo a vontade pode adquirir habilidade para agir com um mínimo de esforço, sem perder a eficiência.

Intensamente otimista, a concepção da vontade segundo Assagioli não está desligada da completa realização pessoal, e seu desenvolvimento terá como recompensa a harmonia pessoal, um relacionamento humano correto e uma perfeita adaptação à evolução da humanidade e do cosmos.

Roberto Assagioli é um dos mestres da psicologia moderna, na linha que procede de Freud, passando por Jung e Maslow. Com o passar do tempo, ele desenvolveu uma psicologia mais abrangente, a psicossíntese, em que sua visão é claramente integrada com todas as técnicas psicológicas disponíveis, numa abordagem única para cada indivíduo. A visão da psicossíntese considera que o homem tende naturalmente à força e à harmonia, tanto interior como com o mundo que o circunda. A nova compreensão da vontade, segundo Assagioli, é o centro dessa visão e da realidade que ela assume perante o mundo.

FREUD E A ALMA HUMANA

Bruno Bettelheim

O mundialmente conhecido psicanalista e psicólogo Bruno Bettelheim oferece-nos neste livro uma leitura sem precedentes de Freud e uma estimulante visão sobre os verdadeiros usos da psicanálise. Ele demonstra que as traduções inglesas da obra de Freud não só distorcem alguns dos conceitos centrais da psicanálise, mas ainda impossibilitam o leitor de reconhecer que a preocupação principal de Freud era a alma humana, o que ela é e como se manifesta em tudo o que fazemos ou sonhamos. E prova como essas traduções, escondendo muito do humanismo essencial à obra de Freud, levaram a um trágico mal-entendido e a um mau uso generalizado da psicanálise, principalmente nos Estados Unidos.

Lembrando que Freud analisou os seus próprios sonhos e os seus próprios *lapsus linguae*, o Dr. Bettelheim torna claro que Freud criou a psicanálise não tanto como um método de analisar o comportamento dos outros, mas como um meio de cada um de nós conquistar o acesso ao seu próprio inconsciente e, quando possível, controlá-lo — objetivo dificultado pelas traduções inglesas, nas quais Freud se torna impessoal, esotérico, abstrato, "científico", desencorajando o leitor de empreender sua própria viagem de autodescoberta e distanciando-o do que Freud pensou ensinar a respeito da vida interior do homem.

Este livro deve ser lido urgentemente por todos os que se interessam pela psicanálise e por todos os que anseiam por uma abordagem humanística à psicologia, tão central em Freud e tão irreconhecível nas traduções inglesas da sua obra. *Freud e a alma humana* terá, sem dúvida, um lugar de destaque entre as obras, já clássicas, de Bruno Bettelheim.

EDITORA CULTRIX

Outras obras de interesse:

AS IDÉIAS DE FREUD,
Richard Wollheim

AS IDÉIAS DE REICH,
Charles Rycroft

O PROJETO DE FREUD,
K. Pribram e *M. Gill*

FREUD E SEUS DISCÍPULOS,
Paul Roazen

FREUD E A ALMA HUMANA,
Bruno Bettelheim

MANUAL DE PSICOLOGIA GERAL,
David C. Edwards

DICIONÁRIO TÉCNICO DE PSICOLOGIA,
Álvaro Cabral e *Eva Nick*

PSICOLOGIA,
Charles W. Telford e *James M. Sawrey*

PSICOLOGIA E AJUSTAMENTO,
J. M. Sawrey e *C. W. Telford*

HISTÓRIA DA PSICOLOGIA MODERNA,
Duane Schultz

PSICOLOGIA FISIOLÓGICA,
Peter E. Milner

PSICOLOGIA INTRODUTÓRIA,
S. Berent

ESTRUTURALISMO
E PSICANÁLISE,
Moustafa Safouan

SISTEMAS E TEORIAS
EM PSICOLOGIA,
Marx e *Hillix*

CONCEITOS PSICANALÍTICOS
BÁSICOS DA TEORIA
DOS INSTINTOS,
Humberto Nagera (org.)

CONCEITOS PSICANALÍTICOS
BÁSICOS DA TEORIA
DA LIBIDO,
Humberto Nagera (org.)

CONCEITOS PSICANALÍTICOS
BÁSICOS DA TEORIA
DOS SONHOS,
Humberto Nagera (org.)

CONCEITOS PSICANALÍTICOS
BÁSICOS DE
METAPSICOLOGIA,
CONFLITOS, ANSIEDADE
E OUTROS TEMAS,
Humberto Nagera (org.)

NARCISISMO

Alexander Lowen

Os narcisistas não amam a si mesmos nem aos outros. O dr. Alexander Lowen, famoso psiquiatra e pioneiro no campo da análise bioenergética, explica que o narcisismo é, na verdade, o resultado da "negação de sentimento" e da rejeição do verdadeiro *self*. Neste estudo, incisivo e pioneiro, o dr. Lowen explora a natureza e as causas do narcisismo e atribui a predominância dessa doença contemporânea a uma sociedade que substituiu por valores superficiais — poder, *status*, sucesso — realidades importantes, como o amor, a família e a estrutura da comunidade.

Na sua interpretação provocante, o dr. Lowen vê a doença do narcisismo mais como o resultado de um desenvolvimento distorcido do que como uma falta de desenvolvimento. A partir de sua vasta experiência clínica, ele oferece uma abordagem terapêutica que provou ser bem-sucedida no restabelecimento do sentimento e na regeneração da integridade do *self*.

A fantástica intuição física e psicológica do dr. Lowen fica evidenciada nos relatos médicos e nos casos que ilustram a eficácia de seus métodos. Como um neofreudiano que estudou com Wilhelm Reich, Lowen ressalta a importância da primeira infância na formação do amadurecimento psicológico. Sua notável técnica de terapia, a bioenergética, insiste na interação da mente e do corpo, combinando a rigorosa análise freudiana com a avaliação física e com exercícios especiais, destinados a relaxar a tensão muscular rígida que os narcisistas apresentam por negar e reprimir seus sentimentos.

A mensagem fundamental de *Narcisismo* é urgente e inegável: os sentimentos e sua manifestação são de primordial e inequívoca importância. "*Nós somos o que sentimos e não o que fazemos.*"

* * *

Alexander Lowen, M. D., é psiquiatra clínico e diretor do International Institute for Bioenergetic Analysis de Nova York.

EDITORA CULTRIX